

食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティー
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート



盛り付けを
工夫するだけで
おしゃれな一品

サーモンのカクテルマリネ



材 料 (2人分)

盛り付け器にカクテルグラス又は
ワイングラスを用意

刺身用トラウトサーモン……………8切れ
パプリカ(赤・黄色)……………各1/2個
カイワレ大根……………適量

【A】

和風顆粒だし……………小さじ2
酢……………大さじ3
オリーブオイル……………大さじ1
黒こしょう……………小さじ1/2

下味付け時間を含む

作り方 (調理時間 約75分)

- ①パプリカを細切りにする。
- ②ビニール袋に①、サーモン、【A】を入れ冷蔵庫で約1時間寝かせる。
- ③味が馴染んだらグラスの器に盛り付け、カイワレ大根の葉を散らして完成。