

鯛のイタリアンライスサラダ

～鯛料理～

(約4人分)



■材料

米	2合・・・ワイン小さじ2を入れて固めに炊く
鯛	150g・・・5枚におろし、刺身用に切る、濃い目のわさび醤油にお刺身をつけておく。
ゆずきちの絞り汁	50cc
砂糖	小さじ4
塩	小さじ1
白ごま	大さじ2

ラディッシュ 1/3束・・・極薄くスライスしておく

ミックスハーブ

マーシュ、マスタードグリーン、イタリアンパセリ、ルコラ、バジル、青ジソ、サニーレタス、ディルなどを揃えるかベリーリーフのパックを2袋

貝割れ又はブロッコリースプラウトなど 1/2パック

ドレッシング

醤油	大さじ2
セサミオイル	大さじ1・・・ごま油でOKです

■作り方

- ① ゆずきち絞り汁、砂糖、塩、白ごまを混ぜ、炊けたご飯に混ぜる
- ② 器に寿司飯を入れ、上にミックスハーブを乗せ、ラディッシュの薄切りを散らす
- ③ 鯛の刺身をふんだんに上に散らし、貝割れなど美しくあしらう
- ④ 頂くときにドレッシングをかける

※鯛の骨はスープに使います。