

まぐろの塩レモンマリネ

旬の食材とまぐろでさっぱりと。簡単でおしゃれなので、おもてなしにも。

調理時間

10分

1人当り

148kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- まぐろ柵(刺身用) 1柵 (150g)
- アスパラガス 3本
- レモン 1/4個
- 玉ねぎ(薄切り) 1/8個

- A
- 塩 小さじ2/3
 - オリーブオイル 大さじ2/3
 - 砂糖 小さじ1/3
 - 粗びき黒こしょう 少々



●作り方

- ① レモンは表皮をすりおろし、果汁を搾る。
- ② まぐろは薄切りにする。アスパラガスは根元を切り落とし、下部の皮をむく。4cm長さの斜め切りにし、熱湯でサッと茹で、冷水にとる。
- ③ ボウルにAとレモン果汁を入れ、よく混ぜる。まぐろ、玉ねぎ、アスパラガスを入れ和える。
- ④ 皿に盛り、レモンの表皮をちらす。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る