



Recipe

魚周のマリネと彩り野菜と グレープフルーツのサラダ ボウル

with
ガーリック
トースト

ハーブウォーター

今回は、お水に
レモンとセージ、ミントの葉を入れ
1日冷蔵庫に。
お好みでハチミツを加えて飲むのも
オススメです。



材料 (1皿分)

- ガーリックトースト
 - ・バター ... 30g
 - ・はんにくすりおろし ... 1片
 - ・パセリ ... 少々
 - ・フランスパン ... 適量

□ ドレッシング (作りやすい量)

- ・エキストラバージン
オリーブオイル ... 60ml
- ・玉ねぎ ... 1個 (中玉)
- ・塩 ... 小さじ2 (だし汁 ... 40ml)
- ・こしょう ... 少々 (お好み)
- ・さとう ... 小さじ1
- ・グレープフルーツの汁 ... 20ml
(サラダ用に使う果肉を除いた
音階をしぼって使いました)
- ・白ワインビネガー ... 大さじ1

作り方

- ガーリックトースト
 - ・バターをクリーム状にしてから
 - ①をすべてまぜパンにぬる
 - お好みの焼き色にやく。



作り方

- マリネ
 - ・玉ねぎの皮をむき
ラップで包み
600wで4分、やわらか
なったら冷ます。
 - ・すべての材料を
ブレンダーやミキサーで
攪拌し完成



材料

- 魚周のマリネ
 - ・魚周の切身 ... 半身
 - ・パプリカ ... 1個 (細切り)
 - (マリネ液)
 - ・エキストラバージン
オリーブオイル ... 50ml
 - ・塩 ... 5g
 - ・さとう ... 1つまみ
 - ・グレープフルーツの汁 ... 10ml
 - ・ローリエの葉 ... 1枚
 - ・こしょう ... 少々

□ サラダ具材

- ・ベビーリーフ ... 適量
- ・グレープフルーツ(赤) ... 1個
- ・ブラックオリーブ ... 6~7粒
- ・ゆで卵 ... 1個
- ・ミニトマト(黄赤) ... 各5個
(湯むきしておく)

作り方

- ・マリネ液の①をすべて合わせ
魚周の切身とパプリカを
かえまぜたら冷蔵庫で
1~3時間程寝かせる



- 盛り付け
ボウルにドレッシングを入れ
ベビーリーフ、ブラックオリーブ
ミニトマトを加えきつとあえ
お皿に盛る。
ゆで卵、グレープフルーツ
ガーリックトーストを添えて完成