

朝どれ魚をおいしく食べよう＊北陸学院大学短期大学部食物栄養学科学生おすすめレシピ

がんだの和風カルパッチョ

◎お刺身と野菜と一緒にとれるようにしました。



＜材料＞ 1人分

がんだ(刺身用)	40g
きゅうり	40g
ミニトマト	3個分
●醤油	大さじ2分の1
●酢	小さじ2分の1
●みりん	小さじ2分の1
●ポッカレモン	小さじ2分の1
●塩コショウ	少々
ブラックペッパー	少々(お好み)

＜作り方＞

- ① 初めにドレッシングを作ります。●を合わせます。
- ② キュウリ、ミニトマトの順番に切ります。キュウリは薄めの乱切り、ミニトマトは半分に切ります。そしてお皿に盛り付けます。
- ③ がんだに骨がある場合、骨抜きを使ってとり、一口サイズに切り、お皿に盛りつけます。
- ④ ドレッシングをかけて、お好みでブラックペッパーをかけたら完成！

うさぎさまでした！

