



調理時間 20分

材料 2人分

鯛の刺身	2人分
深ねぎ	お好みの量
大根	〃
にんじん	〃
きゅうり	〃
<かけ汁>	
濃いくち醤油	大さじ 4
酢	大さじ 2
ゴマ油	大さじ 1
炒り白ごま	小さじ 1

作り方

1. 野菜はそれぞれ千切りにして水に浸しシャキッとさせます。深ねぎは白い部分をごく細く切り氷水につけます。
2. 野菜をザルにあげます。
3. かけ汁を作ります。
4. 器にいろいろ良く盛りつけ、かけ汁をかけて野菜と混ぜていただきます。



アドバイス

◎ 市販のお刺身に野菜をプラスしていただきます。

お好みでカシューナッツの刻んだものや、コーンフレークを散らしていただくと食感が違ったお刺身が楽しめます。