



調理時間 50分

材料 2人分

鯖	2切れ
りんご	1/2個
レーズン	大さじ 1
大根おろし（水気をきる）	80g
サラダ菜	適量
塩	小さじ 1/2
ミツカン・カンタン酢	大さじ 3

作り方

- 鯖の切り身に塩をふり 15分ほどおきます。
- 鯖から出た水気をキッチンペーパーでふき取りグリルでこんがりと焼きます。
- りんごは芯を取り皮つきのまま 1cm 角に切ります。  
大根はすりおろしてきつく絞ります。  
レーズンはお湯につけて戻します。  
ボールに全てを入れて甘酢で味をつけます。
- 器に盛りつけます。



アドバイス

◎ 塩をして鯖から出てきた水分は臭みの素になるのでキッチンペーパーでしっかりふきとりましょう。