

イナダのカルパッチョ



材料 (5人分)	イナダ	半身	ドレッシング	
	レタス	120g	オリーブオイル	大さじ 11
	カイワレ	1 カップ	酢	大さじ 4
	大根	60g	砂糖	小さじ 1
	人参	60g	塩	小さじ 1
	サラダ菜	適量	こしょう	少々
	水菜	1 株		
作り方	(1) 野菜は水にさらしてパリッとさせる。イナダは薄くそぎきりにする。 (2) 食べる直前に材料を混ぜ合わせて皿に盛りドレッシングをかける。ドレッシングの砂糖は好みで加減する。また、切りゴマを加えても良い。			
一口メモ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 魚は癖のない刺身用なら何の魚でも良い。 ・ 好んでマヨネーズをかけてもまろやかになり美味しい。 			

勝浦漁業協同組合女性部