



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「愛海鯛」を使った 愛海鯛のごま風味カルパッチョ



一人あたりのエネルギー 104kcal	食塩相当量 0.5g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 愛海鯛(刺身) ……10切
みょうが ……1本
しょうゆ …… 小さじ1
白すりごま …… 小さじ1
A はちみつ …… 小さじ1/2
ごま油 …… 小さじ1/2
おろししょうが …… 小さじ1/2
きざみねぎ …… 適量

■作り方

- ①みょうがは小口切りにする
- ②Aを混ぜ合わせる
- ③お皿に愛海鯛を並べ、②をかけて①ときざみねぎをのせる

cooking memo