



カンタンっ♪ おいしい♪ お魚クッキング



水産振興
地域おこし協力隊
本田が提案!

ボラの塩レモンサラダ

PICK UP



冬のボラは絶品! /



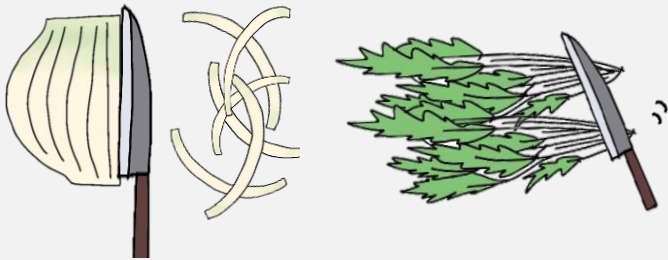
【材料 2人分】

- ・ ボラ(刺身用) 約150g
 - ・ 玉ねぎ 1/4個
 - ・ 水菜 2~3束
- ① レモン汁 大さじ1
塩 小さじ1/3
オリーブオイル 大さじ1.5
おろしニンニク 小さじ1/3
- ② レモン 適量
ハーブソルト 適量
黒胡椒(粗びきがおすすめ) 適量

1

野菜を切る

玉ねぎは薄切り、水菜は一口大に切り、水にさらす。シャキッとしたら、水をしっかりきっておく。



2

ドレッシングを作る

①を全てボウルに入れ、しっかり混ぜる。



3

盛り付ける

水菜と玉ねぎをお皿に盛り、その上にボラの切り身を飾る。



4

仕上げる

3の上からドレッシングをかける。仕上げに②を、お好みで。

