

きのこと白身魚のカルパッチョ



🥕 材料 (4人分)

雪国まいたけ・・・1パック

雪国えりんぎ・・・1パック

鯛(刺身用)・・・200g

にんにく・・・1片

オリーブ油・・・大2

塩・こしょう・・・少々

黒ゴマ・・・少々

ハーブ・・・適宜

🍴 1人前/約144kcal

🕒 調理時間/約15分

👩🍳 作り方

- 1 雪国まいたけは小ぶりにさき、雪国えりんぎは薄切りにする。
- 2 鯛は薄くそぎ切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油を引き、薄切りにしたにんにくを弱火で温めたら(1)を加え軽く炒め、塩・こしょうで味を調える。
- 4 皿に(2)、(3)を形よく盛り付け、黒ゴマ、お好みのハーブやラディッシュなどを飾り付けてできあがり。