



オリーブハマチの冷しゃぶ

・材料 (4人分)

オリーブハマチ	…刺身用のさく400g
レタス(または水菜)	…適量
玉ねぎ	…適量
オリーブオイル	…適量
ポン酢	…適量

・作り方

- ① オリーブハマチは3~5mm程度にスライスしザルに入れ、沸騰した湯に身が白くなる程度潜らせ、氷水で締め水分を切っておく。
- ② 適度な大きさに千切ったレタスを皿に敷きオリーブハマチを並べる。
- ③ みじん切りした玉ねぎとオリーブオイル適量をポン酢に合わせ②に回しかける。お好みでゴマたれやお好みのドレッシングでも。