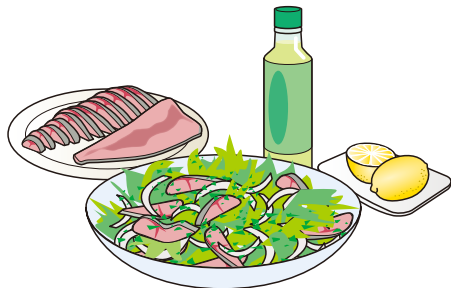


美味し♪
レシピ

旬の「アジ」で、イタリアン風サラダ

様々な調理法で食べられる「アジ」。春～夏は少し小さめですが、脂がよく乗って美味しいと言われています。

今回はお刺身用の切り身で、アジの旨みが引き立つ、シンプルなイタリアン風サラダを作ってみましょう。



★ 手順 ★

材料

- アジ(お刺身用)…1人半尾～1尾目安
※食べやすい大きさに切っておきます
(切り身の場合はそのまま使います)。
- 玉ねぎ、レタス、パセリ、など…適量
- オリーブオイル…大さじ2
- レモン汁…大さじ1 ●塩・胡椒…適量

作り方

1. 玉ねぎをスライスし10分水にさらします。
レタスは手でちぎり、パセリはみじん切りに。
2. ボウルにアジの切り身と「1.」の野菜、レモン汁、オリーブオイルを入れ、混ぜながら塩、黒胡椒で味を調えたらOK!