
梅昆布カルパッチョ

〈材料〉	2人分
刺身盛り合わせ	2人分
鯛、サーモン、烏賊細造り	
a 昆布水	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ 1/4
スプラウト	1/2p
赤玉ねぎ 薄切り	大さじ1
b オリーブオイル	大さじ 1/2
戻し昆布	小さじ1
昆布水	小さじ2
梅肉	大さじ 1/2



〈作り方〉

- 1 刺身はそれぞれ小さな器に移し、合わせた a を加えて混ぜ、ラップを密着させるように落とし込んで冷蔵庫で5分おく。
- 2 スプラウトは根を除いて長さを2等分し、赤玉ねぎと合わせて冷水でさらし、水気をしっかりきっておく。
- 3 小さなボウルで b を合わせ、なめらかになるまで混ぜる。
- 4 キッチンペーパーで1の水気をふいて皿に盛りつけ3のソースをかけ、2の野菜を添える。