

＼ Let's cook! ／

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：4人分

- 鮮魚（刺身用）：300g
- 海老：8尾
- アボカド：2個
- マンゴー：1個
- ライム：2個
- オリーブオイル：大さじ2
- ハーブソルト：少々
- フレッシュハーブ（パセリ、ディル、バジル）：各束1
- エディブルフラワー：適量

作り方

1. 鮮魚を一口大に切り、海老は背ワタを取り除きます。
2. アボカドとマンゴーは皮を剥き、一口大の角切りにします。
3. ライムは絞り、その果汁を魚と海老にまんべんなくかけ、オリーブオイルとハーブソルトで調味します。15分ほどマリネさせます。
4. フレッシュハーブはみじん切りにし、マリネした魚と海老、フルーツに混ぜ合わせます。
5. 美しいガラスのボウルにマリネした魚と海老、フルーツ、ハーブのミックスを盛り付け、エディブルフラワーで飾ります。
6. (オプション) ドライアイスボウルをボウルの底に置き、その上に盛

• ドライアイス：適量（オプション）

り付けると、さらに華やかな印象になります。