

## 冬魚のカルパッチョ



### ▼材料（4人分）

- 刺身用魚 …200g  
（サーモン、びんちょうまぐろなど）
- レタス …1/3 個
- 水菜 …1/3 束
- 白ごま …大 3
- A：
  - ・プレーンヨーグルト …大 1/2 カップ
  - ・サラダ油 …大 2
  - ・塩、こしょう …各適宜
  - ・にんにくのおろし …2 片
  - ・砂糖 …ひとつまみ

### ▼作り方

- ① サーモンとまぐろはそぎ切りにする。
- ② レタスと水菜はちぎって冷水に放つ。
- ③ 白ごまを炒ってすり鉢ですり、Aを混ぜる。
- ④ ①、②を色どりよく盛った上にかける。