

きてみんさい竹原 特産品料理レシピ

タイのますや風サラダ

材 料

タイ 680g

薬 味

にんじん、水菜、白ネギ、ゆず、ナッツ、ピーナッツ、ゴマ

タ レ

A . ゴマ油小さじ1、醤油小さじ1、ワサビ、酢

B . レモン1個、醤油小さじ1、ワサビ、オリーブオイル小さじ1

作 り 方

タイはウロコをとり、内臓を出しキレイに水洗いをして、3枚におろし、刺身用に切る。

にんじん、水菜を細切りにし、水に白ネギを軽くさらす。

タレをあわせる（AかBをお好みでお作り下さい）。

皿にタイの姿と刺身をのせ、野菜、薬味をのせる。