



タラのスパイシーサラダ

ピリッとした辛さのサラダは夏に食べたい一品です。タラのスパイシーサラダは、香辛料の効いた調味料と新鮮なタラの組み合わせが絶妙で、刺激的な味わいを楽しめます。タラの柔らかな食感が、スパイシーとの相性を引き立て、食欲をそそります。さらに、野菜やハーブとの組み合わせによって、爽やかさも漂います。ヘルシーで栄養価の高い一品でありながら、スパイシーのアクセントで飽きのこない味わいです。

使用商品

- エクストラ ヴァージン オリーブ オイル オーガニック
- リモーネ エクストラ・ヴァージン・オリーブオイル

(4人分)

- たらの切り身.... 2切れ
- レタス.... 100g
- トレビス.... 100g
- アボカド.... 1個
- トマト.... 2個
- オリーブオイル☆.... 大さじ3~4
- 唐辛子(輪切り)☆.... 2~3本分
- ネギ(みじん切り)☆.... 100g
- カレー粉☆.... 少々
- レモンとグレープフルーツの果汁☆.... 1/2個分ずつ
- オレガノ☆.... ひとつまみ
- 材料 塩こしょう☆.....適量

① たらの切り身を8~10分間蒸し、火が通ったら、骨を除いて細めにほぐす。

(2) ☆の材料を混ぜてマリネ液を作る。

(3) (1)と(2)を丁寧に混ぜ合わせたら、冷蔵庫で15~20分寝かせる。

(4) レタスとトレビスを洗い、手でちぎって大きめの器に移す。

(5) スライスしたアボカドとトマトをサラダに盛りつける。

手順 (6) オリーブオイルと塩で味付けし、マリネ液から水を切ったたらの切り身を加えて完成。