

【材料】 (2人分)

アスパラガス 3本

塩 適量

イカ(お刺身用 冊) 120g

セロリ 1/2 本

アーリーレッド 1/8 個

バジル 適量

ディル 適量

ナンプラー 小さじ2

レモン汁 適量

オリーブオイル 大さじ1

アスパラとイカの エスニック風

アスパラに含まれるアスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があると言われています。 セロリやハーブなどの香味野菜が淡白なアスパラやイカの味を引き立て、ナンプラーとレモンの爽やかな香りが食欲をそそります。

【作り方】

- 1. アスパラをたっぷりのお湯と塩で歯ごたえが残る程度に茹で、冷めたら5cm程度に切る。
- 2. お刺身用のイカの両面に隠し包丁を入れ、5mm程度 の厚さに切って、1のお湯でさっと茹で、水気を 切っておく。
- 3. セロリとアーリレッドは薄切りにする。
- 4. バジル、ディルも適当な大きさに切って 1 、 2 、 3 一緒にざっくりと混ぜ、皿に盛り付ける。
- 5. ナンプラー、レモン汁、オリーブオイルを混ぜ、4 にかけて出来上がり。