



ペルー共和国

セビーチェ (ペルー共和国)

さわやかなドレッシングで和えます。
刺身は白身魚、いか、えびなどお好みのもので。



栄養成分 1人分

エネルギー	67kcal
たんぱく質	10.5g
カルシウム	18mg
食塩相当量	0.9g

材料 4人分

好みの刺身の盛り合わせ	200g
塩	小さじ $\frac{1}{3}$
赤玉ねぎ	$\frac{1}{2}$ 個(60g)
ピーマン	1個(30g)
香菜	1~2株

【ドレッシング】

レモンの絞り汁	大さじ3
にんにく(すりおろす)	$\frac{1}{2}$ 片分
塩	小さじ $\frac{1}{4}$
こしょう、一味唐辛子	各少々

作り方

- 1 刺身は塩をふり、5分ほどおきます。出てきた水気をキッチンペーパーでふき取ります。
- 2 赤玉ねぎは薄切りにして冷水に5分ほどさらし、水気を切り、さらにキッチンペーパーでしっかり水気をふき取ります。ピーマンは縦半分に分けて軸と種を取り除き、横に薄切りにします。香菜は1cm長さに切ります。
- 3 【ドレッシング】の材料をボウルに混ぜ合わせ、**1**を加えて和え、5分ほどおきます。
- 4 食べる直前に**3**に**2**を加えて和え、器に盛ります。