

サワラとリンゴのカネロニ仕立て



材料(2人分)

サワラ 80g
リンゴ 1/2 個
ズッキーニ 1本
ミニトマト 2個
塩 適量
砂糖 少々
レモン汁 少々
オリーブオイル 少々
お好みでフルーツマト

作り方

- ① リンゴは 5mm 角に切って、塩、砂糖、レモン汁で甘みのある味に整える。
- ② ズッキーニをスライサーで 1mm 程にスライサーでとり、20 秒程塩ゆでして氷水でさまして、水気を取る。
- ③ サワラを 5 秒ほど塩ゆでしてすぐに氷水につけて、水気を取る。
- ④ 水気を取ったサワラを、1cm 角にきって、塩、オリーブオイルで味付けする。
- ⑤ リンゴとサワラを混ぜ合わせる。
- ⑥ ズッキーニを少し重ねるように並べて、手前に詰め物に乗せてラップでまきつける。
- ⑦ 上に細かく切ったミニトマトをのせる。
- ⑧ お好みでミキサーにかけたフルーツマトのソースをつける。