

主とする魚介藻類名: クロダイ、マグロ、タコ **材料(2人分)**

クロダイ切り身……………2切
 タコ……………100g
 エビ……………6尾
 マグロ……………100g
 アボカド……………1/2
 長いも……………100g
 細ネギ……………適量
 小麦粉……………100g

牛乳……………200ml
 卵……………1個
 ●バルサミコ酢…大さじ2
 ●はちみつ……………大さじ1
 △ケチャップ……………大さじ3
 △マヨネーズ……………大さじ5
 △練乳……………小さじ1

★酢……………大さじ3
 ★オリーブオイル…大さじ2
 ★砂糖……………大さじ1
 ★レモン汁……………大さじ1
 □ゼラチン……………3g
 □ポン酢……………大さじ6
 □だし汁……………大さじ6

作り方

① クロダイを一口大に切る
 (塩をふっておく)。

② フライパンに油をひき焦げ
 目がつくまで焼く。



③ ●の調味料を鍋に入れ煮
 詰める。

(タコのマリネ)

① ★の調味料を混ぜてマリネ
 液を作り、タコを漬ける。



② 細ネギをちらす。

(エビとアボカドのオーロラ
 ソース和え)

① エビは殻をむき、背ワタを
 とる。

② エビを塩ゆでする。



③ ゆでたエビとアボカドを一
 口大に切る。

④ △の調味料でオーロラソ
 スを作り和える。



(マグロと長いものポン酢
 ジュレのせ)

① マグロと長いものをブロック
 状に切る。



② □の調味料と鍋に入れ、ゼラ
 チンが溶けるまで火にかける。



③ ゼラチンが溶けたら容器に
 移し冷やし固める。
 (クレープ)

① 小麦粉、牛乳、卵を混ぜて、
 クレープ生地を作る。



すべてを盛り付けて完成

