



三鷹市 × チリ共和国

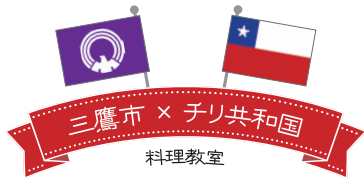
料理教室



セビーチェ (海老のマリネ)



三鷹市ホストタウン交流事業
ーチリの記念日の料理教室ー
(令和3年2月6日)



セビーチェ (海老のマリネ)



【材料/ 2人前】

- 海老※サーモン可…… 120g
- 玉ねぎ …… 90g(約1/2個)
- パクチー …… 6g(約1束)
- レモン汁 …… 適量
- 塩 …… 適量
- 胡椒 …… 適量
- チリソース(辛いソース) …… 適量
- オリーブオイル …… 適量

【作り方】

1. 海老を茹でて、冷水中で冷やす。
(サーモンの場合は生のまま一口大にカットする。)
2. 玉ねぎは、繊維にそって薄く切る。
パクチーは、茎の部分は0.5cm幅に、葉の部分は1cm幅に切る。
3. ボウルに、1. 2.、塩、胡椒、チリソース、レモン果汁を入れ和える。
仕上げにオリーブオイルを加えて和える。