ホッケ干物のカラフルサルサ



調理時間 15分
カロリー 379kcal

材料 (2～4人分)

ホッケ干物	1枚
酒	大さじ1
きゅうり	1/2本
パプリカ（赤・黄）	各1/4個
黒オリーブ	5粒
(A)	
オリーブオイル	大さじ1
レモン汁	小さじ1
塩	小さじ1/4
ディル	2本

作り方

1. ホッケの皮目を下にしてココットに置き、酒をふりかける。ココットのふたをして「ココット・タイマー設定15分」にセットし、加熱する。
2. きゅうり、パプリカ、オリーブは全て5mm角にカットする。(A)を混ぜる。
3. 焼きあがったホッケを器に盛り、(2)をかける。ディルは太い茎をはずし、葉先を1cm幅に刻んでトッピングする。

夏野菜を使った爽やかサルサとディルを添えて、お魚の干物を華やか洋風プレートにアレンジします。