

ニギスのエスカベッシュ



材料 (4人前)

ニギス	8匹
玉ネギ	1/2ケ
ミニトマト	6ケ
ハーブ	適宜
便利で酢	大さじ3
しょう油	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
黒こしょう	少々

- 1 ニギスの腹わたを取りグリルで焼く
- 2 タッパーに調味料を合わせ玉ネギのスライスと半分に切ったミニトマトを浸ける
- 3 1を熱いうちに2に漬ける
ハーブを散らす