

東信水産
お魚かんたん
レシピ

生うにを使った前菜2種



ごま豆腐
193 Kcal
(1人分)

吸いとり
115 Kcal
(1人分)

調理時間 各10分

生うに

ごま豆腐や吸いとりのにせて

うにといえば豪快なうに丼が真っ先に浮かびますが、ときにはこんな使い方はいかがでしょうか。コクのあるごま豆腐や吸いとりと合わせると、かすかなほろ苦さの中の、濃厚なうまみと甘みが引き立ちます。うには塊がしっかりしていて液がたれていないものが新鮮です。

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

生うにを使った前菜2種

カクテルグラスでおしゃれな一品に

調理時間 各10分



ごま豆腐の生うにのせ 193 Kcal (1人分)

材料 (2人分)

- ・生うに …………… 適量
- ・ごま豆腐 ……… 市販のもの
- ・ゆでた枝豆 …………… 10粒
- ・わさび

【かけつゆ】

- a {
- ・しょうゆ …………… 大1
 - ・だし汁 …………… 50ml

作りかた

- ① ごま豆腐を切って器に盛り
生うにのをせ、ゆでた枝豆をちらす
- ② aのかけつゆをかけ
おろしわさびをそえる



吸いとろの生うにのせ 115 Kcal (1人分)

材料 (2人分)

- ・生うに …………… 適量
- ・大和芋 …………… 100g
- ・ゆず又はわさび

- b {
- ・だし汁 …………… 100ml
 - ・塩 …………… 小1/6
 - ・うすくちしょうゆ …… 小1/6

作りかた

- ① 大和芋の皮をむいてすりおろし
bでのばす
- ② 器に入れて生うにのをそっとのせる
- ③ おろしたゆずの皮をふるか
おろしわさびを添える



お酒のおつまみにも
ぴったりですよ