

干物と春菊のサラダ

干物を食べるのが苦手なお子様でも、楽しくおいしく食べられるサラダです。

調理時間

20分

1人当り

237kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



●材料 (2人分)

- ・あじの干物…………… 2枚
- ・春菊…………… 1/2束
- ・パプリカ (赤)…………… 1/2個
- ・柚子果皮…………… 適宜



- A
- ・柚子果汁…………… 1個分
 - ・しょうゆ…………… 小さじ2と1/2
 - ・サラダ油…………… 小さじ2と1/2
 - ・砂糖…………… 小さじ1
- POINT①
干物の塩気がちょうどよいアクセントになり、ボリュームたっぷりでも食べ飽きません。

●作り方

- ① グリルに干物とパプリカ (皮を上) をのせ、強火で焼く。干物は途中で裏返す。
- ② 焼いたらパプリカと干物はそれぞれバットにとる。パプリカはラップをしておく。
- ③ 春菊は葉は3cm長さに、茎は斜め薄切りにする。Aは混ぜ合わせる。
- ④ 干物はほぐす。パプリカは皮をむき、細切りにする。柚子果皮は細切りにする。
- ⑤ 春菊、パプリカ、干物、Aをボウルで混ぜ合わせ、皿に盛り柚子果皮をちらす。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る