

オリーブぶりとほうれん草の和え物

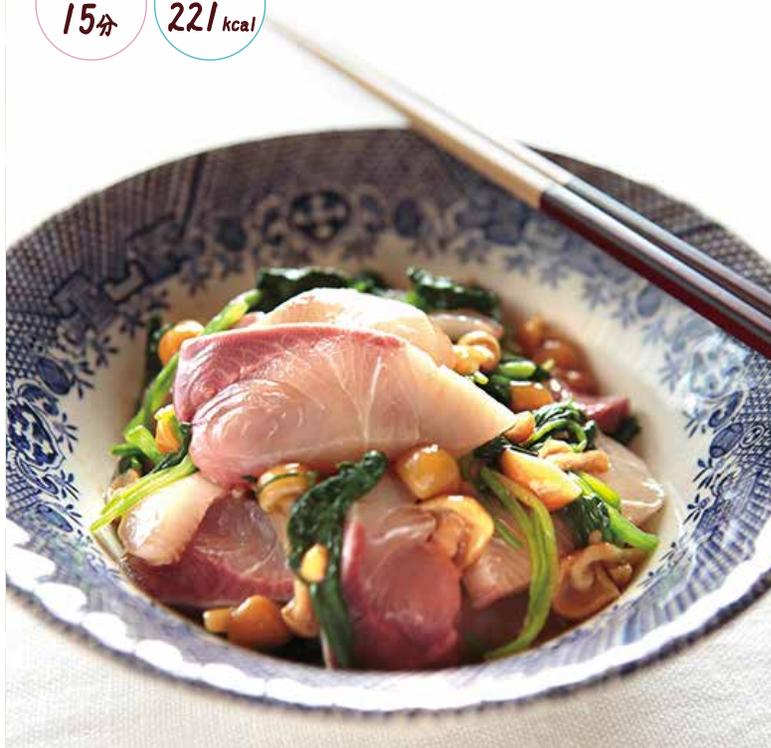
クセのないオリーブぶりだから、シンプルな調味料で上品にいただくのがおすすめ。

調理時間

15分

1人当り

221 kcal



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)

- ・オリーブぶり 柵150g
(刺身用)
- ・ほうれん草 4茎
- ・なめこ 1/2袋



- | | | |
|---|-------------|------|
| A | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| | ・砂糖 | 小さじ1 |
| | ・酢 | 小さじ1 |

●作り方

- ①ほうれん草となめこは、それぞれ熱湯でサッと茹でてから流水で冷やし、水気をよく切る。
- ②ほうれん草は3cmの長さに切る。
オリーブぶりは7mmの厚さに切る。
- ③混ぜ合わせたAで、材料を和える。

POINT! なめこのとろみが全体をまとめてくれます。



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