

数の子と水菜のわさび和え

数の子にわさびをピリツときかせた、お酒にも合うおつまみ。

調理時間

15分

(塩抜き
の時間は除く)

1人当り

59kcal



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)

- ・数の子……………2本
- ・塩……………少々
- ・水菜……………1株

- A
- ・だし汁……………大さじ1
 - ・砂糖……………小さじ2/3
 - ・薄口しょうゆ……………小さじ2
 - ・練りわさび……………小さじ1/2



POINT!

味のついた数の子を使う場合は
醤油の量を加減
してください。

●作り方

- ① ボウルに、たっぷりの水と塩少々を入れて混ぜ
数の子を入れる。途中1、2度水を替えながら
6時間ほどしてよい塩加減になったら、
白い薄皮をとる。水気をふきとり、食べやすい
大きさに切る。
- ② 水菜は熱湯でサッと茹でて
冷水にとり、水気をギュッと
しぼって3cm長さに切る。
- ③ 混ぜたAで数の子と水菜を
和える。



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