

炙りさわらといちごのサラダ

脂ののったさわらとピリッとした野菜がよく合います。

調理時間
10分

1人当り
252kcal



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)

- ・炙りさわら 180g
※必ずお刺身用のさわらをお使いください。
- ・新玉ねぎ 1/4個
- ・ルッコラ 8茎
- ・いちご 3個

- A
- ・薄口しょうゆ 大さじ1と1/3
 - ・レモン汁 小さじ2
 - ・オリーブオイル 小さじ2



●作り方

- ①新玉ねぎは薄切りにしてサッと水にさらし、キッチンペーパーでよく水気をふく。
いちごは2mm厚さの輪切りにする。
ルッコラは3~4cmの長さに手でちぎる。
炙りさわらは薄切りにする。Aはよく混ぜる。
- ②皿に新玉ねぎ、ルッコラ、さわら、いちごの順でのせ、上からAをかける。



POINT① お刺身用のさわらが手に入らない場合は、他のお刺身でお試ください。

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