

# 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