

いわしとカリカリ梅の生姜和え

新鮮ないわしはお刺身で！カリカリ梅の食感と酸味がよいアクセントです。

調理時間

15分

1人当り

276kcal



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)

- ・いわし(生食用)…………… 2尾
- ・きゅうり…………… 1/2本
- ・しょうゆ…………… 小さじ1と1/2
- ・レモン汁…………… 小さじ2/3
- ・カリカリ梅…………… 2個
- ・生姜(みじん切り)…………… 小さじ1/2



●作り方

- ① いわしはうろこを取り、頭と内臓を取り除いてから水洗いをして、水気を取る。手開きにして骨と尾を取り除く。半身に切り、7mm幅に切る。
- ② カリカリ梅は種を取り除き、粗みじん切りにする。きゅうりは縦半分にしてから、7mm幅に切る。
- ③ 材料を和える。



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