

すずきの梅肉和え

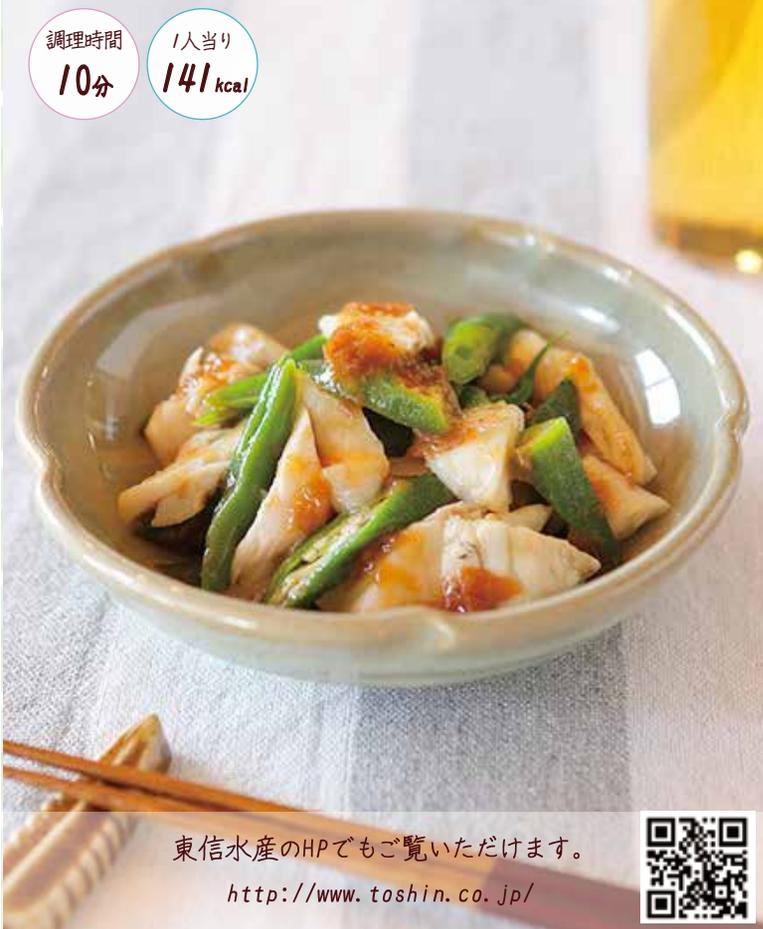
お酒のお供にいかがでしょう。オクラと梅干しは胃の粘膜を守ってくれます。

調理時間

10分

1人当り

141 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)

- ・すずき……………2切れ
(グリル、もしくはフライパンで焼いたもの)
- ・いんげん……………4本
- ・オクラ……………4本



- A
- ・梅干し……………1個
 - ・みりん……………小さじ1/2
 - ・しょうゆ……………小さじ1

●作り方

- ① いんげんとオクラは塩茹でし、斜め7mm幅に切る。
- ② 梅干しは包丁でペースト状にする。
残りのAの材料とともに混ぜる。
- ③ 焼いたすずきを箸で粗くほぐし、①、②と、ともに和える。



POINT① 梅干しの塩分によって、しょうゆの量は調整してください。

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