

サーモンの刺身用アレンジ用たれ3種

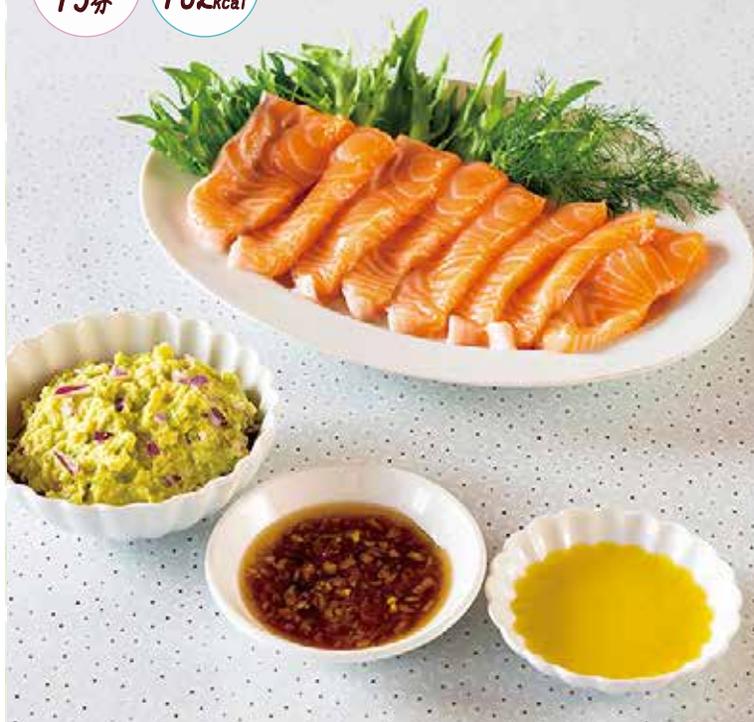
手軽な材料で作る3種のたれで、より一層お刺身をお楽しみください。

調理時間

15分

1人当たり

162kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料

レモンたれ	・レモン…………… 1/2個	アボカドディップ	・アボカド…………… 1/2個
	・オリーブ油 …… 小さじ2		・紫玉ねぎ…………… 大さじ1 (みじん切り)
	・塩…………… 小さじ1/2		・マヨネーズ…………… 大さじ2
	・こしょう…………… 少々		・酢…………… 小さじ1
薬味たれ	・しょうゆ…………… 大さじ1	アボカドディップ	・塩・こしょう…………… 少々
	・ごま油…………… 大さじ2/3		
	・長ねぎ…………… 大さじ1 (みじん切り)		
	・おろし生姜…小さじ1/2		
			・おろしにんにく…小さじ1/4
			・唐辛子小口切り…1/2本分

●作り方

・レモンたれ

- ① レモンは表面の黄色の部分の皮のみ、すりおろす。果汁をしぼる。
- ② ①と他の材料をよく混ぜあわせる。

・薬味たれ

- ① 全ての材料をよく混ぜあわせる。

・アボカドディップ

- ① アボカドは中身をスプーンで取り出しボウルに入れ、フォークでつぶす。
- ② 残りの材料を加え、混ぜあわせる。

POINT ①たれは他の刺身でもお楽しみください。



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