

真鯛の野菜巻き 2種のたれ

梅たれと桜たれの2種類で楽しむ、春を感じる1品です。

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 (2~3人分)

- ・真鯛刺身用……1冊(約150g)
- ・人参……………1/3本
- ・きゅうり……………1/3本
- ・スプラウト……………1/2パック
- ・桜の塩漬け……………4個
- ・レモン汁……………各大さじ1と1/2
- ・サラダ油……………
- ・砂糖……………小さじ1
- ・塩・こしょう……………各適宜



桜たれ

梅たれ

- ・梅干し……………1個
- ・ポン酢……………大さじ2
- ・サラダ油……………大さじ1/3

●作り方

- ① 2種のたれを作る。
梅たれ…梅干しを包丁でたたき、残りの材料と混ぜ合わせる。
桜たれ…桜の塩漬けをさっと水洗いしてから3分ほど水に浸す。よく水気を絞ってからみじん切りにし、残りの材料と混ぜ合わせる。
 - ② 人参、きゅうりは細切りにする、スプラウトは根本を切り落とす。
 - ③ 鯛は薄いそぎ切りにし、②をのせて端から巻く。皿に並べる。
 - ④ お好みのたれをつけていただく。
- POINT! 他のお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