

しらすとわかめとトマトの酢の物

しらすの塩味も加わるので、味付けは薄めに。ごま油を加えてもおいしいです。

調理時間

8分

1人当たり

149kcal



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)

- ・生わかめ 80g
- ・しらす 50g
- ・トマト 1個



- A
- ・酢 大さじ3
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・しょうゆ 小さじ2

●作り方

- ① トマトは大きめのひとくち大に切る。
- ② わかめは洗ってからザルにあげ、キッチンペーパーでしっかり水気を絞り、ざく切りにする。
- ③ トマト、わかめ、しらすを、混ぜ合わせたAで和える。

POINT ①

わかめの水気をしっかり切ることで、味がぼやけません。



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