



Fresh Seafood!
ぶりの中華風マリネ

Buri
~ぶり~

ぶりをしょうがとにんにくのきいた中華ドレッシングをかけていただきます。ごはんにもせても美味しい。



東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>

Fresh Seafood!
ぶりの中華風マリネ

215 kcal(1人分)

調理時間 5分

材料 (2人前)

ぶり(刺身用).....120g
長ねぎ.....1/3本
豆苗.....1/3株

A

白ごま.....小さじ1
おろしにんにく.....少量
おろししょうが.....少量
しょうゆ.....大さじ2
米酢.....大さじ1
ごま油.....大さじ1/2

Point!

ドレッシングはしっかり混ぜます。
加える野菜は水菜や三つ葉でも。



作りかた

1. ぶりは薄く切る。
2. 長ねぎは縦半分に分けてななめ薄切りにする。
豆苗は根元を切って3cm長さに切る。
3. Aを合わせてよく混ぜ合わせる。
4. 皿に1を並べて、2を散らし3をかける。



料理 料理研究家 荒木典子 © 東信水産株式会社