



Fresh Seafood! 鯛茶漬け

Tai
~鯛~
簡単にできて喜ばれる一品です。残った刺身で作っても。



調理時間
5分

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

Fresh Seafood! 鯛茶漬け



443 kcal(1人分)
調理時間 5分

材料(2人前)

ごはん	適量
鯛(刺身用)	150g
A	
白すりごま	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ1
三つ葉	10本
わさび	適量
ほうじ茶	適量

作りかた

- 鯛は薄くそぎ切りしてから細く切る。
(お店に頼めば用意してくれます)
三つ葉は2cm長さに切る。
- Aを混ぜ合せた中に1を入れて全体を混ぜる。
- 温かいご飯に2をのせて、三つ葉、わさびをのせる。熱いほうじ茶をかけていただく。

Point!

たれによくからませます。

