

# かつおのピリ辛和え

かつおにしっかりと下味をつけることでよりいただきやすくなります。

調理時間

10分

1人当り

280kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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

## ●材料 (1人分)

- |              |       |   |             |          |
|--------------|-------|---|-------------|----------|
| ・かつお(刺身用) …… | 200g  | A | ・コチュジャン ……  | 小さじ1と1/2 |
| ・長ねぎ ……      | 1/2本  |   | ・しょうゆ ……    | 大さじ1と1/2 |
| ・にら ……       | 5本    |   | ・酒 ……       | 大さじ1/2   |
| ・もやし ……      | ひとつかみ |   | ・ごま油 ……     | 大さじ1/2   |
| ・ごま ……       | 大さじ1  |   | ・おろしにんにく …… | 1/2かけ分   |
|              |       |   | ・おろし生姜 ……   | 1/4かけ分   |

## ●作り方

- ① かつおは8mm厚さに切る。長ねぎは斜め薄切りにし、にらは8mm幅に切る。もやしはさっと茹でる。
- ② Aを合わせてかつおとよく和える。
- ③ 長ねぎ、にら、もやし、ごまを②に加えてよく混ぜ合わせる。

POINT① かつおはコチュジャンのたれを加え、混ぜ合わせてしっかりと味をつけます。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理 料理研究家 荒木典子

お魚かんたんレシピTOPへ戻る