

ほたるいかと新玉ねぎのオレンジマリネ

隠し味に薄口しょうゆを少しだけ加えると、味に深みとコクがでます。

調理時間

5分

1人当り

139kcal



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)

- ・ほたるいか (ボイル) 15杯
- ・新玉ねぎ 1個
- ・オレンジ 1個
- ・オリーブオイル 大さじ1

A	・オレンジ果汁 50cc
	・塩 小さじ1/4
	・コショウ 少々
	・はちみつ 小さじ1/4
	・薄口しょうゆ 少々



●作り方

- ① ほたるいかの目と口は取り除いておく。
新玉ねぎは横に薄切りにする。オレンジは皮をむいて半分に切る。(※オレンジの皮をむく時に出てくる果汁も使用します。)
- ② ボウルに①とAを混ぜて味をなじませ、オリーブオイルを加える。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理：シニア野菜ソムリエ 立原瑞穂

お魚かんたんレシピTOPへ戻る