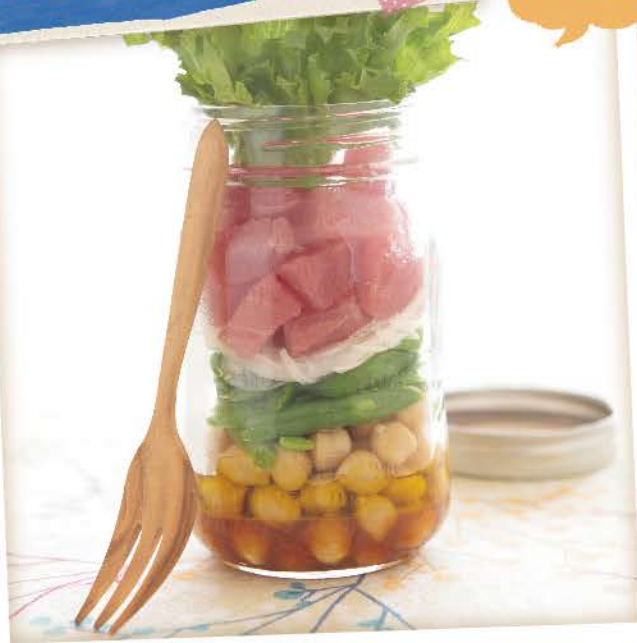


東信水産
お魚かんたんレシピ

Cooking
Recipe

調理時間 10分
548kcal (1人分)



キハダまぐろの
ジャーサラダ



キハダまぐろを使って、
流行の「ジャーサラダ」を
楽しませんか。
瓶に具材を詰めるだけなのに、
見た目もおもしろく、
持ち寄りパーティーやランチにも
ぴったり。瓶のまま食べても、
お皿に出してから食べても、
好きにお召し上がりください。

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

キハダまぐろの
ジャーサラダ

◆材料(1人分)
Cooking ingredients

- キハダまぐろ(刺身用)120g
- いんげん 1/2袋
- 新玉ねぎ(小)1/6個
- ひよこ豆(茹でてあるもの)
..... 90g
- フリルレタス 1枚
- 【A】
- オリーブオイル 大さじ1と1/2
- レモン大さじ1
- しょうゆ小さじ2
- 砂糖小さじ1
- 塩・こしょう各少々



◆作り方◆ How to cook

- ① キハダまぐろは1.5cm角に切る。いんげんは塩(分量外)を加えた熱湯で茹でてから、4cm長さの斜め切りにする。新玉ねぎは薄切りにする。
- ② 瓶の中に混ぜたA、ひよこ豆、いんげん、新玉ねぎ、キハダまぐろ、ちぎったフリルレタスの順で詰める。
- ③ 食べる前に、フタをして瓶をふって、ドレッシングを全体に行き渡らせる。



料理 料理家 藤部 和泉 ©東信水産株式会社