

# オリーブぶりとほうれん草の和え物

【221kcal/1人当り】

調理時間  
15分



クセのないオリーブぶりだから、シンプルな調味料で上品にいただくのがおすすめ。

東信水産お魚かんたんレシピ

## 材料 (2人分)

オリーブぶり	150g	
ほうれん草	4茎	
なめこ	1/2袋	
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ1



## 作り方

1. ほうれん草となめこは、それぞれ熱湯でサッと茹でてから流水で冷やし、水気をよく切る。  
ほうれん草は3cm長さに切る。

2. オリーブぶりは7mm厚さに切る。
3. 混ぜ合わせたAで、材料を和える。



なめこのとろみが  
全体をまとめてくれる!

## オリーブぶりとほうれん草の和え物

東信水産のHPでもご覧いただけます。

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

料理 渡部 和泉

