

数の子と水菜のわさび和え

【59kcal/1人当り】

調理時間
15分

(熱湯での茹で時間は別)



数の子にわさびをピリッとさせた、
お酒にも合うおつまみ。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (2人分)

数の子	2本	
塩	少々	
水菜	1株	
A	だし汁	大さじ1
	砂糖	小さじ2/3
	薄口しょうゆ	小さじ2
	練りわさび	小さじ1/2



味のついた数の子を使う場合は、しょうゆの量を
加減してください。

作り方

1. ボウルに、たっぷりの水と塩少々を入れて混ぜ、数の子を入れる。途中1、2度水を替えながら6時間ほどしてよい塩加減になったら、白い薄皮をとる。水気をふきとり、食べやすい大きさに切る。
2. 水菜は熱湯でサッと茹でて冷水にとり、水気をギュッとしぼって3cm長さに切る。
3. 混ぜたAで数の子と水菜を和える。



数の子と水菜のわさび和え

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

