

炙りさわらといちごのサラダ

【252kcal/1人当り】

調理時間
10分

脂ののったさわらとピリッとした野菜がよく合います。
甘いいちごがよいアクセントとなった、見た目も春らしいサラダ。
お刺身用のさわらが手に入らない場合は、ほかのお刺身で
ぜひお試しください!



※必ずお刺身用のさわらを使用してください。
ご不明な点は、販売員までお問い合わせください。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (2人分)

炙りさわら	180g
新玉ねぎ	1/4個
ルッコラ	8茎
いちご	3個
薄口しょうゆ	大さじ1と1/3
A レモン汁	小さじ2
B オリーブオイル	小さじ2



作り方



1. 新玉ねぎは薄切りにしてサッと水にさらし、キッチンペーパーでよく水気をふく。いちごは2mm厚さの輪切りにする。ルッコラは3~4cmの長さに手でちぎる。炙りさわらは薄切りにする。Aはよく混ぜる。
2. 皿に新玉ねぎ、ルッコラ、さわら、いちごの順でのせ、上からAをかける。

炙りさわらといちごのサラダ

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

