

いわしとカリカリ梅の生姜あえ

【276kcal/1人当り】

調理時間
15分

旬の時期だからこそ、新鮮ないわしはお刺身で！
カリカリ梅の食感と酸味がよいアクセントです。



東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (2人分)

いわし(生食用)	2尾
カリカリ梅	2個
生姜(みじん切り)	小さじ1/2
きゅうり	1/2本
しょうゆ	小さじ1と1/2
レモン汁	小さじ2/3



作り方



1. いわしはうろこを取り、頭と内臓を取り除いてから水洗いをして、水気を取る。手開きにして骨と尾を取り除く。半身に切り、7mm幅に切る。
2. カリカリ梅は種を取り除き、粗みじん切りにする。きゅうりは縦半分にしてから、7mm幅に切る。
3. 材料をあえる。



いわしとカリカリ梅の生姜あえ

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

