

すずきの梅肉和え

【141kcal/1人当り】

調理時間
10分

お酒のお供にいかがでしょう。
オクラと梅干しは胃の粘膜を守ってくれます。
父の日の食卓にも、おすすめです。



東信水産お魚かんたんレシピ



材料 (2人分)

グリル、もしくはフライパンで焼いた
すずき …………… 2切れ
いんげん …………… 4本
オクラ …………… 4本

A
梅干し …………… 1個
みりん …………… 小さじ1/2
しょうゆ …………… 小さじ1

作り方

1. いんげんとオクラは塩茹でし、斜め7mm幅に切る。
2. 梅干しは包丁でペースト状にする。残りのAの材料とともに混ぜる。
3. 焼いたすずき箸で粗くほぐし、①、②と、ともに和える。



※梅干しの塩分によって、しょうゆの量は調整してください。



すずきの梅肉和え

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

