

サーモンの 刺身用アレンジたれ3種

～レモンたれ・薬味たれ・アボカドディップ～



手軽な材料で作る3種のたれで、より一層お刺身をお楽しみください。レタスで包んで食べても。他のお刺身にもどうぞ。

東信水産お魚かんたんレシピ

●レモンたれ～脂がよくのった刺身をさっぱりと～

材料：レモン …… 1/2個 塩 …… 小さじ1/2
オリーブ油 …… 小さじ2 こしょう … 少々

1. レモンは表面の黄色の部分の皮のみ、すりおろす。果汁をしぼる。
2. 1.と他の材料をよく混ぜあわせる。



●薬味たれ

～ごはんのおかずになる、パンチのあるたれ～

材料：しょうゆ …… 大さじ1 おろしにんにく …… 小さじ1/4
ごま油 …… 大さじ2/3 唐辛子小口切り… 1/2本分
長ねぎ …… 大さじ1 (みじん切り)
おろし生姜… 小さじ1/2

1. 全ての材料をよく混ぜあわせる。



●アボカドディップ

～刺身とあわせれば1品になるようなディップ～

材料：アボカド …… 1/2個 マヨネーズ …… 大さじ2
紫玉ねぎ …… 大さじ1 酢 …… 小さじ1 (みじん切り)
塩・こしょう… 少々

1. アボカドは中身をスプーンで取り出しボウルに入れ、フォークでつぶす。
2. 残りの材料を加え、混ぜあわせる。



サーモンの 刺身用アレンジたれ3種

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

