

刺身

真鯛の野菜巻き 2種のたれ

梅たれと桜たれの2種類で楽しむ、春を感じる1品です。

調理時間

15分

1人当たり

162kcal

調理方法

盛り付ける



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2~3人分)

- ・真鯛柵(刺身用) … 1柵(約150g)
- ・人参 … 1/3本
- ・きゅうり … 1/3本
- ・スプラウト … 1/2パック

- ・桜の塩漬 … 4個
- ・レモン汁 … 各大さじ1と1/2
- ・サラダ油
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・塩・こしょう … 各適宜

桜たれ

梅たれ

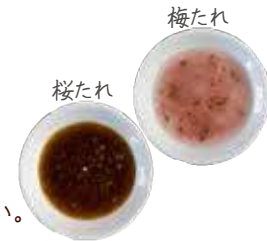


- ・梅干し … 1個
- ・ポン酢 … 大さじ2
- ・サラダ油 … 大さじ1/3

●作り方

- ① 2種のたれを作る。
梅たれ … 梅干しを包丁でたたき、残りの材料と混ぜ合わせる。
桜たれ … 桜の塩漬をさっと水洗いしてから3分ほど水に浸す。よく水気を絞ってからみじん切りにし、残りの材料と混ぜ合わせる。
- ② 人参、きゅうりは細切りにする、スプラウトは根本を切り落とす。
- ③ 鯛は薄いそぎ切りにし、②をのせて端から巻く。皿に並べる。
- ④ お好みのたれをつけていただく。

POINT! 他のお刺身でもお楽しみください。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉