

さけ・ます/珍味

ちぎりキャベツとサーモンの中華風サラダ

脂ののったサーモンと春キャベツを、中華クラゲのピリ辛でまとめます。

調理時間

12分

1人当たり

115kcal

調理方法

和える



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)

- ・サーモン刺身用 120g
 - ・中華クラゲ 50g
 - ・キャベツ 1/6個
 - ・小葱 4本
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・塩 小さじ1/2
- A
- ・生姜の搾り汁 各小さじ2
 - ・酢 と1/2



●作り方

- ① サーモンは薄くそぎ切りにする。
しょうゆをまぶし、冷蔵庫に入れておく。
- ② キャベツはひとくち大に手でちぎってボウルに入れ、塩を手でもみこみ、5分ほどおく。
小葱は斜めに切る。
- ③ キャベツに中華クラゲ、A、小葱、①の順で加え、その都度ザッと和える。

POINT① 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