

干物ときのこのおろし和え

【134kcal/1人当り】

調理時間

15分

干物本来の旨味を活かしたさっぱりとしたおかず。日本酒のアテにもおすすめです。サバやホッケなど他の干物でもお試しください。



東信水産お魚かんたんレシピ

材料

(2~3人分)



| | |
|-------|-----|
| あじの干物 | 2枚 |
| 大根 | 7cm |
| なめこ | 1袋 |
| すだち | 1個 |
| 醤油 | 適宜 |

作り方

1. すだちは中央を2枚スライスする。残りは果汁を搾り、こして種を取り除く。
2. あじの干物は魚焼きグリルで両面を焼き、骨と皮を残してぎっくりと身をほぐす。すだち果汁をまぶす。
3. 大根は皮をむき、すりおろしてからザルにあげ、自然に水気を切る。
4. なめこは洗ってからサッと茹で、流水で洗い、しっかりと水気を切る。あじ、なめこ、大根おろしを和える。
5. 皿に盛り付け、すだちのスライスを飾る。好みの量のしょうゆをかける。



干物ときのこのおろし和え

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

