

## 刺身

# サーモンとかぶの和え物

色合いのきれいな一品はお祝いの席にぴったり。切って和えるだけなので簡単&スピーディー！

調理時間

10分

1人当たり

230kcal

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人分）

- ・サーモン柵（刺身用）…… 120g
- ・かぶ …… 2個
- ・オリーブオイル …… 大さじ1と1/2
- ・すだち …… 1/4個
- ・塩 …… 適宜



## ●作り方

- ① かぶの葉を落とし、皮をむき、2、3mmの厚さに切る。  
塩少々をまぶし、しばらく置く。
- ② かぶの葉は細かく刻み、塩小さじ1/3とオリーブオイルを加え混ぜる。
- ③ サーモンはそぎ切りにする。
- ④ ①の水分を手で絞り、②、③とともに和える。  
すだちを添える。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉