

# 干物ときのこのおろし和え

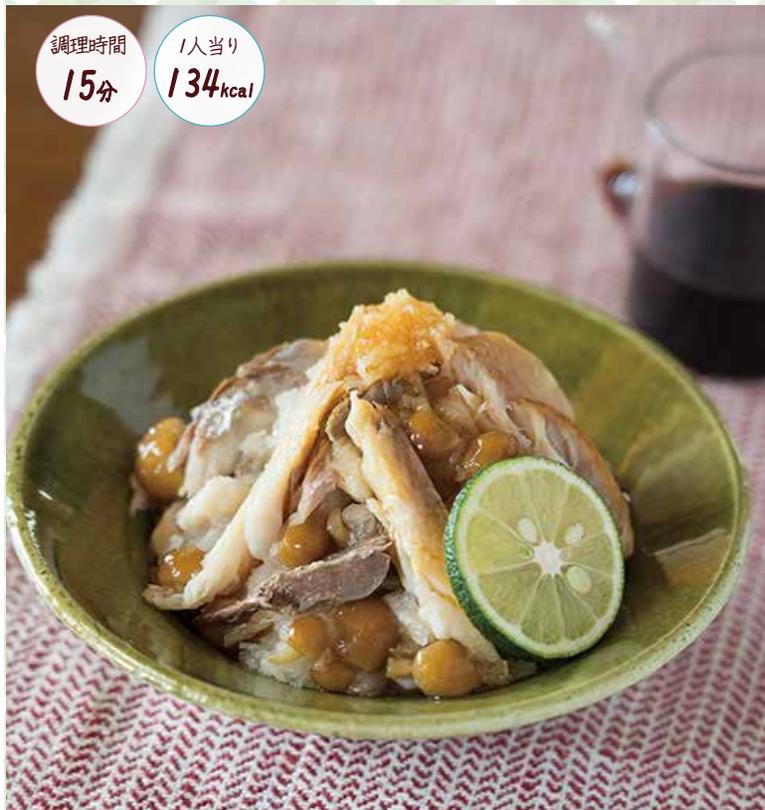
干物本来の旨味を活かしたさっぱりとしたおかず。日本酒のアテにも。

調理時間

15分

1人当り

134kcal



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)

- ・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、骨と皮を残してざ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。

POINT ① 干物はあじの他、サバやホッケなどでもお試しください。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る