

## ちぎりキャベツとサーモンの中華風サラダ

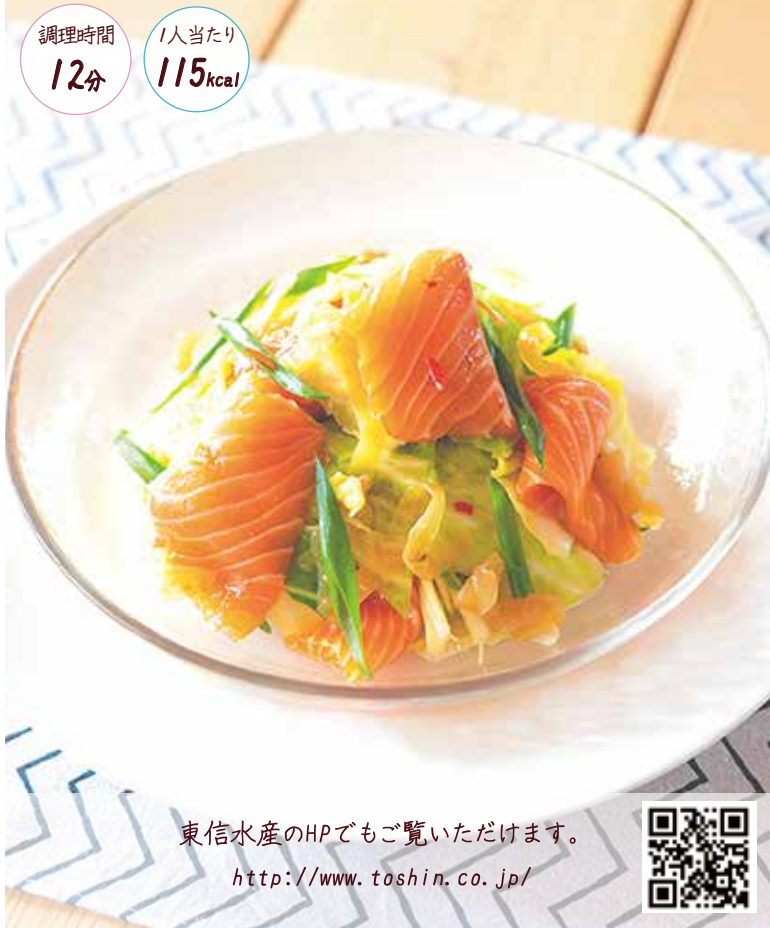
脂ののったサーモンと春キャベツを、中華クラゲのピリ辛でまよめます。

調理時間

12分

1人当たり

115kcal



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）

- ・サーモン柵 …………… 120g  
（刺身用）
  - ・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

お魚かんたんレシピTOPへ戻る