

# オリーブぶりのおろし和え

くせがなく脂ののったオリーブぶりはすだちの酸味で爽やかにどうぞ。

調理時間

8分

1人当り

288kcal



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)

- ・オリーブぶり柵(刺身用) ..... 1柵 (200g)
- ・大根 ..... 100g
- ・春菊 ..... 3茎
- ・すだち ..... 1個

- A
- ・薄口しょうゆ ..... 大さじ1と1/2
  - ・砂糖 ..... 小さじ1



## ●作り方

- ① 大根はおろしてザルにあげ、水気をはかるくしぼる。すだちは半分に切る。
- ② 春菊は熱湯で茹でて流水にさらし、水気をしぼってから2cm長さに切る。オリーブぶりは薄切りにし、斜め半分に切る。
- ③ ぶり、A、春菊、大根おろしをボウルに入れて、軽く和える。皿に盛り、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

お魚かんたんレシピTOPへ戻る