

「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

あじのお刺身 (薬味和え)

あじ



材料

- ①あじ(お刺身も可) (1尾)
- ※または、あじのお刺身
- ②みょうが (1パック)
- ③生姜 (1かけ)
- ④青しそ (1束)
- ⑤小ねぎ (2~3本)
- ⑥ブロッコリースプライト(1パック)
- ⑦白ごま (小さじ1)
- ⑧醤油 (お好み)

□

作り方

- ①あじの刺身は小骨等があるので、細かく切る。
- ②水をいれたボウルに、材料②~⑥をすべていれて軽くませ、ザルにあけてペーパータオルで水気をふきとる。
- ③ボウルに1cm幅くらいに切ったあじと、白ごまと作り方②をざっくり混ぜ合わせて器に盛り付け、お好みで醤油をかけて完成。

【ポイント】

あじの単品造りで作るとより一層簡単に！