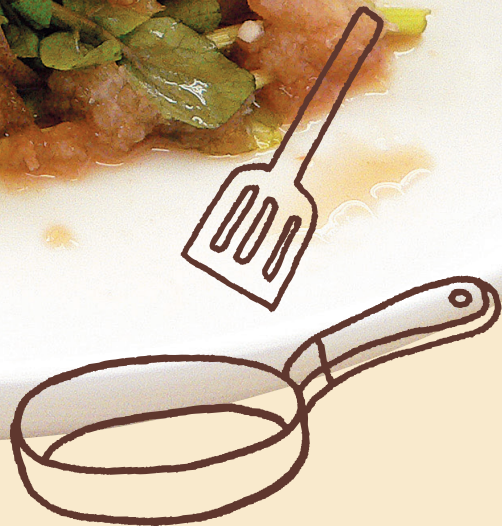





ますとクレソンの おろし和え



材料〈2人分〉

 塩ます切身 … 2切

クレソン …………… 1束

みょうが …………… 3個

大根おろし …………… 1カップ

オリーブ油(サラダ油) …… 適量

A [酢 …………… 大さじ1

しょう油 …………… 小さじ2

- ① クレソンは水につけてパリッとさせ、水気を切って4cm長さに切る。みょうがは小口切りにして水にさらし、水気を切る。
- ② 大根おろしはざるに入れて水気を切っておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、塩ますの両面をこんがり焼き、皮を取って一口大にほぐす。
- ④ クレソン、②、③を合わせて器に盛る。Aを合わせて回しかけ、みょうがを散らす。

約161kcal 1人分