



※写真はイメージです。

焼酎に合う、さっぱりとした味わい!

ほぐし焼きあじと大葉のおにぎり

材 料 (2人分)

あじ 1尾

ごはん 約400g

大葉 5枚

しょうゆ 小さじ1

土しょうが(すりおろし)

..... 小さじ1

作り方

1. あじは内臓とぜいご(尾近くの両側にあるトゲ状のうろこ)を取って水洗いし、水気をふき取ってグリルでこんがり焼いて身をほぐす。

2. 1としょうゆ、土しょうがを軽く和える。

3. 大葉3枚を細切りにする。

4. ごはんに2、3を混ぜておにぎりにする。器に残りの大葉を敷き、盛りつける。