



※写真はイメージです。

切って和えるだけ！簡単なめろう

あじのサッパリなめろう

材 料 (2人分)

真あじ(刺身用).....100g
みょうが.....1個
しそ.....2枚
青ねぎ.....1本
みそ.....大さじ1/2
フレンチドレッシング.....小さじ4

作り方

1. あじは細かく刻む。
2. みょうがは半分に斜め切り、しそは千切り、青ねぎは小口切りにする。
3. あじ・みょうが・しそを和え、包丁で細かくたたく。
4. 味噌とドレッシングを混ぜ合わせておく。
5. 4に3を入れてよく混ぜ合わせ、皿に盛り青ねぎを飾り、出来上がり。