

「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

メニュー名	あじのマリネのトマトサラダ
-------	---------------

区分	副菜
調理時間	15分
季節	夏



栄養成分 (1人分)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	85	0.40	83.5

材料 (2人分)	
食材・調味料	分量
トマト	1個 (165g)
青じそ	2枚 (2g)
あじ	1尾 (3枚おろし) (68g)
酢	大さじ1 (15g)
塩	0.2g
キューピーハーフ	大さじ1 (15g)

作り方	1	トマトは輪切りにする。
	2	あじは塩をして、しばらくしたら塩を軽くふき、酢をかけてしばらくおく。
	3	②の皮と骨を取り、1cm幅に切り、塩とキューピーハーフと混ぜる。
	4	器に①を盛りつけ、③をのせ、ちぎった青じそを散らす。

メニューのポイント	おつまみにもおすすめです。
-----------	---------------

レシピ提供：キューピー(株)