

小田真規子の

# 即席ごちそう レシピ

第3回

## 刺身パックの ザクザクなめろう

パックのお刺身を  
ザクザク切って、薬味を加えて  
なめろうに。海苔で巻いても、  
白飯にのせても、お茶漬けにしても、  
おいしくいただけます。

所要時間

8  
min

### 材料 (2人前)

刺身パック  
(サーモン・マグロ・タイなど)  
.....150～200g  
長ねぎ ..... 1/3本 (30g)

A 生姜のすりおろし  
(チューブ可) ..... 小さじ1  
味噌 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1  
醤油 ..... 大さじ1

わさび (チューブ可) ..... お好みで  
大葉 ..... お好みで  
焼き海苔 ..... 適宜  
白飯 ..... 適宜

1 刺身はまな板の上にあげて、包丁で端から1cm幅に切る。長ねぎもまな板の端で小口切りにする。



2 ①を合わせてAを順にかけ、包丁でたたくように刻み、お好みの粗さにする。



3 ②を盛りつけて、お好みでわさびを添える。



おだ まきこ 料理研究家。スタジオナッツ主宰。美味しく、わかりやすく、長くつくり続けられる料理をモットーに、メニュー提案、レシピ制作に努める。著書は100冊を超える。

写真 = 田中祐介