

小田真規子の

即席ごちそう レシピ

第3回

刺身パツクの 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けて、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