

ヘルシーレシピ 9月分

おろし大根の鯖



材 料 ／ 1 人 分	鯖の水煮缶	…	80g	ウスターソース	…	5g
	大根	…	80g	オリーブ油	…	1g
	ネギ	…	10g	柚子胡椒(レモンの皮)		
	ごぼう(笹垣)	…	50g	揚げ油		
				カボス		

作 り 方

- ①大根はすりおろして、汁を絞っておく。
- ②ごぼうは油で揚げる。
- ③ネギは小口切り。
- ④鯖の水煮缶は温めて、汁と鯖身に分ける。
- ⑤ウスターソース、オリーブ油、柚子胡椒、ゆず酢、④の汁を加え、たれを作る。
- ⑥④を皿に盛り、①、②、③を乗せて、⑤をかけて出来上がり。