

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

クリスマスディナーの前菜にも♪

ぶりとほうれん草の ゆずこしょうカンタン酢ソース

調理時間

15分

1人分

176kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



ほうれん草



ぶり

+

使ったのはコレ！



ミツカン
カンタン酢
500ml



「つくり方動画を
配信中！」

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



ぶりとほうれん草のゆずこしょうカンタン酢ソース

材料/2人分

刺身用ぶり……………1さく(60g)
ほうれん草……………1/2束
青りんご……………1/4個
ミックスナッツ(砕いたもの)・大さじ1
塩……………少々
すだち……………適宜
〈ゆずこしょうカンタン酢ソース〉
ミツカン カンタン酢……大さじ1と1/2
オリーブオイル……大さじ1と1/2
ゆずこしょう……………小さじ1/2
塩……………ひとつまみ
黒こしょう……………少々

作り方

- ①ぶりは5mm幅に薄切りにする。ほうれん草はラップをして600w1分半レンジにかけ水にとり、水気をおさえ3cm幅に切る。青りんごは2mm幅に薄切りして塩水につけ、水気をおさえる。
- ②ボウルに〈ゆずこしょうカンタン酢ソース〉の材料を加えてまぜ、大さじ1をとり分けておき、残りに①のほうれん草を加えて和える。
- ③器に②のほうれん草、①の青りんご、ぶりを盛り、②のゆずこしょうカンタン酢ソースをかけ、塩、ミックスナッツをぱらりとふり、すだちを絞って頂く。