



料理：笠原将弘

日本料理「賛否両論」店主

撮影：竹内章雄

タイの木の芽あえ

1人分 132kcal 塩分 0.4g ▷ 10分



◆材料（2人分）

タイ（刺し身用）…100g

木の芽…10枚

サラダ油…大さじ1

レモン…1/4個

練りワサビ…適量

塩…少々

＜作り方＞

①タイは細切りにする。木の芽は包丁でたたく。

②ボウルに①とサラダ油、塩を入れてあえる。器に盛り、レモンとワサビを添える。