

料理 笠原将弘
日本料理「賛否両論」店主

撮影 竹内章雄

キュウリと アジのサラダ



1人分 130kcal 塩分 1.2g ▶15分

●材料(2人分)

キュウリ 1本

アジ(刺し身用) 1匹

青ジソ 3枚

白ゴマ 少々

①ショウガ(すりおろし)

小さじ1/2

サラダ油 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

酢 大さじ1

みりん 大さじ1

[作り方]

①キュウリと青ジソはせん切りにし、水にさらしてざるに上げ、水けをきる。

②アジは三枚におろして皮と小骨を取り、細切りにする。

③①、②を混ぜ合わせて器に盛り、混ぜ合わせた①をかけ、ゴマを振る。