

「県内水産物普及のための中川一恵先生のお魚料理講習会」より

いばらきの「水産加工品」簡単レシピ③

パリパリしらすサラダ



<材 料>

しらす干……………70g
ごま油……………少々
レタス……………1/2 玉
紫玉葱……………1/3 個
パプリカ(赤・黄)…各 1/2 個
水菜……………2 束
ドレッシング

<作り方>

- ① フライパンにごま油を少々熱し、しらすをパリパリになるまでゆっくり炒める。
- ② 紫玉葱は薄く切り、塩で軽く揉み、しんなりさせる。各パプリカは、横に薄く切りサッと茹でる。レタスはちぎり、水菜は 4 cm 長さに切る。
- ③ ①と②を和え、好みのドレッシングをかける。

提供 中川学園調理技術専門学校／茨城県水産物開発普及協会