

朝どれ魚をおいしく食べよう＊北陸学院大学短期大学部食物栄養学科学生おすすめレシピ

さんまとほうれん草のゴマドレ

◎色味を出すためにパプリカをつけ合わせてみました♪



＜材料＞ 4人分

・さんま 2尾

・ほうれん草 1袋

・パプリカ(赤) 1個

・ゴマドレッシング お好み

＜作り方＞

- ① さんまは塩焼きにする(塩は分量外)。骨と皮を除いて身をほぐす。
- ② ほうれん草をゆでて 3センチぐらいの長さに切る。パプリカは長さ 3センチ、幅 1～2センチぐらいの大きさに切る。
- ③ ②を少量の油でさっと炒める。
- ④ ①と③を合わせて皿に盛り、胡麻ドレッシングをかけて完成！

