

食材2つだけ!

アジ

×

納豆



調理時間

10分

パッと作れるスピードメニュー アジの納豆なめろう

材料 (2人分)

アジ(刺身用)…………… 1尾

納豆 …………… 1パック(40g)

小ねぎ(あれば)…………… 1本

○しょうがチューブ …… 1cm

○味噌 …………… 小さじ1

○納豆の付属のタレ…………… 1袋

白いりごま …………… 少々

1 材料を切る

小ねぎを小口切りにする。アジの身を包丁で粗くたたき、納豆を加えたら、さらに一緒にたたく。

2 仕上げ

アジに○を加えて包丁でたたきながら混ぜ、皿に盛り付ける。小ねぎと白いりごまをふる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索