

第39回全国豊かな海づくり大会・あきた大会 開催記念

秋田のさかなを食べようキャンペーン レシピ紹介

白身魚のコチュマヨソース



白身魚の刺身・・・8切れ80g

「瀬戸のほんじお」・・・少々

きゅうり・・・1/4本

ねぎ・・・5cm

「ピュアセレクト

コクうま 65%カロリーカット」

・・・大さじ2

「Cook Do Korea！」

コチュジャン・・・小さじ1

くるみ・粗みじん切り

・・・大さじ1



- (1) 白身魚は塩で下味をつける。きゅうり、ねぎはせん切りにする。
- (2) (1)の白身魚ひと切れに(1)のきゅうり・ねぎを等分にのせて巻く。
残りも同様に巻く。
- (3) ボウルに「コクうま」、「コチュジャン」を入れよく混ぜ、コチュマヨソースを作る。
- (4) 器に(2)の白身魚を盛り、くるみを散らし、(3)のコチュマヨソースを添える。

* コチュジャンの量はお好みで調整します。

* 白身魚は、たい、たらなどお好みのものでお作りいただけます。

Eat Well, Live Well.

Aji

AJINOMOTO



天皇陛下御即位記念

第39回

全国豊かな海づくり大会



海づくり つながる未来 豊かな地域 令和元年 9月7日(土)・8日(日) あきた大会