

～いわきを代表するさかな～
常磐もの「ひらめ」
おいしく食べようレシピ



いわき
ひとしお

1人あたり

エネルギー
153kcal

食塩0.49g

ごま油香るヒラメのナムル

材料

～2人前～

- | | | | |
|-----------|--------|-------|--------|
| ・ひらめ（刺身用） | 2人前 | ・ごま油 | 大さじ1 |
| ・万能ねぎ | 5本 | ・にんにく | 小さじ1/2 |
| ・鶏ガラスープの素 | 小さじ1/2 | | （チューブ） |
| ・お湯 | 大さじ1 | ・白ごま | 少々 |

作りかた

- ① ひらめは刺身用に薄切りにし、さらに縦に細切りにする。
万能ねぎは小口切りにする。
- ② 鶏ガラスープの素をお湯で溶かし、ごま油、にんにくを加えて、よく混ぜる。
- ③ ①を加えて全体に味をなじませたら、万能ねぎを加え、最後に白ごまを振る。

