



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「愛海鯛」を使った 愛海鯛と梅昆布の冷製パスタ



一人あたりのエネルギー 500kcal	食塩相当量 4.2g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

当社自慢の品 愛海鯛(刺身) …… 5切
パスタ …… 100g
塩 …… 適量
梅肉(チューブ) …… 大さじ1
塩こんぶ …… 大さじ1
大葉 …… 3枚
しょうゆ …… 小さじ1/2
オリーブオイル …… 大さじ1/2

■作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かしたら塩を入れ、パスタを表示の通り茹で、流水で冷し水気を切る
- ② 大葉は千切りにする
- ③ ボウルに梅肉、塩こんぶ、鯛を入れあわせる
- ④ ③に①、しょうゆ、オリーブオイルを入れてよく混ぜる
- ⑤ 器に盛り、②をのせる

cooking memo