

おつまみにぴったり！

# ブリなめろう



10分

1人分あたり

146  
kcal

DELISH  
KITCHEN



# おつまみにぴったり！ ブリなめろう

10分

1人分あたり  
146  
kcal



## 材料 (2人分)

|         |           |
|---------|-----------|
| ブリ[刺身]  | 8切れ(120g) |
| ねぎ      | 1/3本      |
| 大葉      | 2枚        |
| みそ      | 大さじ1      |
| おろししょうが | 小さじ1      |

- 1 ねぎはみじん切りにする。大葉は軸を切り落とし、千切りにする。
- 2 ブリ、大葉、ねぎ、おろししょうが、みそをまな板の上ののせ、ブリを刻みながら全体を混ぜ合わせる。全体がなめらかになるまでたたく。

全体がなじむまで“たたいて端からすくって上へのせる”を繰り返しましょう  
♪今回はブリを使用していますが、アジやマグロなど他の魚でもおいしくお作りいただけます。