



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活タレシピ

## トビウオのなめろう

簡単豪快な漁師さんのレシピ♪

カイクレシピ  
約8分カロリー  
80 kcal  
(1人分)

## 材 料 (4人分)

トビウオ (3枚おろし)	味噌 ..... 大さじ2
..... 2枚 (1尾分)	※味噌は「合わせ」や
しょうが ..... 1片 (5g)	「田舎みそ」などお好みで
ねぎ ..... 5~6cm	ブレンドしても良いです。
大葉 ..... 5枚	

## 作り方

1

トビウオは小骨の部分を除いて、1cm角くらいに切る。



2

しょうがとねぎはみじん切りに、大葉は千切りにする。



3

1のトビウオに2のしょうがとねぎを合わせ、トビウオの形がほとんどなくなるまで包丁で叩く。



4

味噌を加えて混ぜ、最後に大葉を混ぜる。



## ワンポイントアドバイス

- 淡泊なトビウオの旨みを、薬味と味噌味が引き立てる一品♪レモンを絞っても美味しいです。
- 時間が経つと臭みが出やすいので、できるだけ食べる直前に作って下さい。

## 栄養価

- トビウオは、低脂肪で非常に低カロリーな白身魚です。なめろうのようなノンオイルの調理なら、とっても口一カロリーなおかずになります。
- 抗酸化力の強い魚なので、老化や生活習慣病を予防したい方におすすめです。
- また、薬味野菜には殺菌効果もあるので、魚介類との相性はぴったりです。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。