


いばらきの湖の幸
おいしく食べciao!

霞北ワカサギ
調理時間：約10分

霞ヶ浦北浦産ワカサギサラダ



ここが 

切った野菜にコンフィを乗せるだけのお手軽レシピです。

材 料（2人前）

ワカサギのコンフィ	10～15尾	オリーブオイル	大さじ1
白菜	2～3枚	酢またはレモン汁	大さじ1
にんじん	1/2本	塩・こしょう	適量

※野菜は、旬のものやお好みに合わせてお選び下さい。

1. 白菜は縦半分に切ってから千切りにし、人参は薄切りにしてから千切りにし、お皿に盛り付けておきます。



2. 白菜・人参にオリーブオイル、塩、こしょうを振りかけ、ワカサギのコンフィを載せ完成です（食べる直前に軽く混ぜ合わせてください。）。

