

あじの中華レンジ蒸し

丸ごと1尾をレンジ調理する時短レシピ。10分あれば贅沢おかずの出来上がり。

調理時間

10分

1人当り

249kcal

(塩をふり、おいておく時間を除く)



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- あじ (1尾150g程度のもの).....2尾
- 長ねぎ.....1本
- ニラ.....1/4束
- 生姜 (千切り).....1片分
- 塩.....少々
- 糸唐辛子.....適宜

A	・酒・しょうゆ.....	各大さじ1
	・ごま油.....	大さじ1/2
	・砂糖.....	小さじ1



●作り方

- ① あじはぜいごとうろこ、えら、内臓を取り除き、水で洗ってからキッチンペーパーでよく水気をとる。両面に斜めの切れ目を2本ずつ入れる。全体に塩をふり、5分ほどおいてから、再度キッチンペーパーで水気をよくとる。
- ② 長ねぎは斜め薄切りに、ニラは4cm長さに切り、生姜とともにボウルに入れてよく混ぜる。
- ③ 深めの耐熱皿にあじ、その上に②をのせ、混ぜたAをまわしかける。ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱する。そのまま3分おいてからラップを取り、皿に移し、糸唐辛子をのせる。

POINT ①

東信プレートの場合は600Wで2分30秒。加熱後1分蒸らす。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る