

真鯛かぶとの焼き浸し

ゼラチン質が多く、旨みがつまった真鯛のかぶと。さわやかなだししょうゆでどうぞ。

調理時間
20分

1人当り
120kcal



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)

・真鯛のあたま……………1尾分

A
・しょうゆ……………大さじ1
・みりん……………大さじ1
・だし汁……………1/3カップ
・レモン果汁……………小さじ2



・みょうが……………1個
・塩……………適宜

●作り方

- ① 真鯛のあたまはザルにのせ、熱湯をまわしかけてから冷水にとる。
- ② ウロコや血合いなどを取り除く。水気をふきとる。
- ③ 全体に塩をふり、グリルに並べ、中弱火で両面を焼き色がつくまで加熱する。
- ④ みょうがは縦半分に切ってから薄切りにし、水に1分ほどさらしてからよく水気を切る。
- ⑤ Aを耐熱容器に入れて、電子レンジで20秒加熱する。
- ⑥ ③を皿に盛り、上からAをかけ、みょうがを添える。



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