

旬の魚 鯛(たい) レシピ紹介

鯛のしょつつる海藻蒸し(1人前)



【材料】

水	①混合調味液 水12:しょつつる1 の割合で混ぜる。	鯛 切り身(半身)
しょつつる		生わかめ 適量
		早煮昆布 適量

(ハタハタや鯛のしょつつるを使用)

【作り方】

1. 鯛の切り身を①の混合調味液に、15分間つけ込む。
2. 1のつけ液を蒸し皿に、あらかじめ少し入れておく。
3. 1のつけ液に、さっと合わせた生わかめと昆布を蒸し皿に敷き、1でつけた鯛の切り身をのせて、10分以上、蒸し上げる。