

B おかいどく

白身魚(ナイルパーチ)の香り焼き

かぶの信田煮・じゃがいものマスタードソテー

エネルギー 321kcal 糖 質 26.0g
 蛋白質 23.4g 塩 分 4.3g
 脂 質 12.9g

お買い物メモ

酒・卵・
みりん・バター

2人用 830円
 3人用 1,170円
 4人用 1,500円

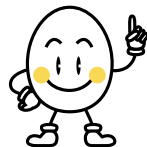


●梅酢大根…小麦

手順 ●▶●▶●

- 魚は水けをふき取り、Aで下味をつける。
- 青じその葉は粗いみじん切りにし、Bと混ぜ合わせる。
- ①をよく熱した焼き網で焼き、仕上げに②を塗り、再び焼き網でサッと焼いて梅酢大根を添える。

卵黄を塗ってからは焦げやすくなるので全体を乾かす感じで焼きましょう。



- 油揚げはサッと熱湯をかけて油抜きし、三角に切る。
- かぶは皮をむいて食べやすい大きさに切り、茎と葉は3cm長さのザク切りにする。
- にんじんは飾り切りにする。
- ①と②の玉かぶ・③をCで煮含め、②の茎と葉も加えてひと煮する。

かぶは火の通りが早いので火加減に注意!!



- じゃがいもは輪・又は半月切りにする。
- 生しいたけは粗いみじん切りにする。
- フライパンに油を熱して①を両面焼いて火を通し、バターと②を加えていため、粒マスタードをからめて塩をふる。

材 料	2人用	3人用	4人用
白身魚(ナイルパーチ)の香り焼き			
ナイルパーチ (すずき)	2切	3切	4切
A [酒 塩	小1	小1 1/2	小2
青じその葉	2枚	2枚	3枚
B [卵黄 みりん 塩	1/2個 小1/4	3/4個 小1/3	1個 小1/2
梅酢大根	50g	70g	100g
かぶの信田煮			
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
葉つきかぶ	2個	3個	4個
にんじん	1/3本	1/2本	1/2本
C [しょうゆ みりん だし汁 塩	大2/3 大2/3 150ml	大1 大1 230ml	大1 1/3 大1 1/3 300ml
じゃがいものマスタードソテー			
じゃがいも	2個	3個	4個
生しいたけ	1枚	1枚	2枚
油 バター 粒マスタード 塩	少々	少々	少々

調理時間
約30分