

4月11日(金)



13 金目鯛の胡麻だれ焼き

献立作成者： 小山田 彩 (栄養調理センター 管理栄養士)

香ばしい入り胡麻の衣で好きな魚を包んで焼くと簡単に一皿作ることができます。フライパンで簡単に調理ができ、後片付けも簡単です。冷めても美味しいのでお弁当のおかずにもなります。

1人分 エネルギー144 kcal タンパク質 11.5 g 塩分 0.5 g

■ 材料 (2人分) ■

金目鯛	60g 2切れ
濃口醤油	小さじ1
料理酒	小さじ1
みりん	小さじ1
白すり胡麻	小さじ2
サラダ油	小さじ1/2
大葉	2枚



■ 作り方 ■

- ① 金目鯛と濃口醤油、料理酒、みりんを入れて軽く揉み込み、冷蔵庫で30分漬けて置く。
- ② ①に白すり胡麻をまんべんなく振りかける。
- ③ フライパンに油をひき、金目鯛を中火で1分間焼く。
- ④ 焼き色がついたら弱火におとし、蓋をして約5分間焼く。
- ⑤ 適度に焼き色がつき、中まで火が入ったら出来上がり。

■ ポイント ■ 胡麻を使用するので焦げやすいです。弱火でじっくり焼くと、しっかり中まで火が通ります。今回は白すり胡麻を使用しましたが、白炒り胡麻や黒炒り胡麻を使用しても美味しくできます。

■ 応用 ■ 魚の生臭さが気になるようでしたら、生姜やにんにくをすりおろして一緒に漬け込むことをお勧めします。みりんをマヨネーズにすると洋風の味付けになります。魚は帆立貝柱や肉でも美味しく仕上がります。