

1月31日(金)



Vol.4 きれいの西京漬け焼き

献立作成者： 下鳥 里奈 (栄養調理センター 栄養士)

漬けて焼くだけ！和食のおもてなし料理が簡単にできます。

1人分(可食部のみ) エネルギー91 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 1.0g 塩分 0.97 g

■ 材料 (2人分) ■

カレイ	2枚
サラダ油	適量
はじかみ	2本
大葉	2枚

調味料 A

西京味噌	大さじ 5
みりん	大さじ 2.5
砂糖	大さじ 2.5
酒	大さじ 2.5



■ 作り方 ■

- ① Aの調味料をしっかり混ぜ合わせる。
- ② 魚が入る大きさの器に①を半分ひき、その上に魚を置く。魚をはさむようにして残りの①を上から塗る。
- ③ ②を冷蔵庫で最低でも半日漬け込む。(2~3日漬け込むと、味がよくしみます。)
- ④ 漬けこんだ魚から味噌をそぎ落とし、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ⑤ お皿に大葉をひき、魚とはじかみを盛り付ける。

■ポイント■そぎ落とした味噌は、再度加熱し、冷やしてから2~3回使えます。(時間が経つと衛生的によくないので、お早めにお使い下さい。)

■ 応用 ■ 西京味噌の代わりに、白味噌でもおいしくできます。