

鯛と竹の子の木の芽焼き

～ 旬の香りでお魚と仲良し！！～

【材料】 4人分と下準備

- | | | |
|--------|------|---|
| 鯛切り身 | 4切れ | 穂先を割って格子状に切り目を入れる。残りは1口大に切る。
(A)
混ぜて鯛と竹の子を約30分漬ける。
細かく刻む。
飾り切りして塩でもんで水洗いする。 |
| 茹で竹の子 | 200g | |
| しょうゆ | 48g | |
| 酒 | 20g | |
| みりん | 12g | |
| 木の芽 | 10枚 | |
| ラディッシュ | 4個 | |
| 塩 | 少々 | |
| 酢 | 60g | |
| さとう | 9g | |
| 塩 | 5g | 混ぜ合わせてラディッシュをつけておく。 |
| 木の芽 | 4枚 | |



【作り方】

鯛と竹の子の汁気を切って弱火で焼く。途中で漬け汁をかけながら焦がさないように焼く。

器に鯛と竹の子を盛って木の芽をあしらい、ラディッシュを添える。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
137kcal	15.2g	3.6g	27mg	0.6mg	1.8g	1.6g

