

鯛茶漬け



栄養成分	1人あたり
エネルギー	340kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	8.3g
炭水化物	47.0g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	1.1g

材料 (2人分)

A	鯛	100g	B	練りごま	6g	みずな	20g
	こいくちしょうゆ	小さじ1/2		麦みそ	6g	ご飯	100g×2
	清酒	小さじ1/2強(3ml)		三温糖	小さじ1強(4g)	ごま	少々
	みりん	小さじ1/3		かつお節のだし汁	160ml		
	ごぼう	60g		こいくちしょうゆ	小さじ1		

作り方



- ① 鯛はそぎ切りにし、Aで味つけする。
- ② ごぼうは食べやすい長さに切り、柔らかくなるまで茹でる。
みずなも食べやすい大きさに切る。
- ③ 下味をつけた鯛を、焦がさないように焼く。
- ④ 茹でたごぼうを袋に入れ、たたいてBで和える。
- ⑤ 鍋にかつお節のだし汁を入れ、こいくちしょうゆで調味する。
- ⑥ どんぶりにご飯をよそい、焼いた鯛、ごぼう、みずな、ごまを盛りつける。食べる直前に⑤をそそぐ。
※好みで、きざみのり、わさび、ゆずの皮などを盛りつける。

コメント

練りごまと麦みそで味付けしたごぼうが、食感、味付けのポイントです。お茶漬けには、ほとんど野菜を入れません、ごぼうが入るので噛む回数も増え、満足感も得られます。鯛は刺身を用いてもおいしいと思います。

作成者 / 山領美雪 様 (鹿児島市)