

レンジで鯛のあっさり煮

材 料 (4人分)

- 鯛の切り身 ……………4切れ
- 塩……………少々
- 小松菜 ……………3束
- 塩……………少々
- シイタケ ……………8枚
- 長ネギ ……………1本
- 水……………360ml
- 酒・醤油 ……………各30ml
- サランラップ……………適量

作 り 方

- ① 鯛の切り身に塩をふり10～15分おいてから、鍋にお湯を沸かしてお湯をかける。
- ② ①をすぐに冷水につけて洗い、水切りをする。お好みの長さに切った長ネギとシイタケを耐熱容器に入れる。
- ③ 水と酒、醤油を②に加え、ラップをしてレンジに入れる。
- ④ レンジ(500W)で5分加熱する。
- ⑤ ④を皿に盛りつけ、塩茹でした小松菜を添える。

プロが教える魚情報!

魚のエラを持ち上げてみましょう。新鮮な魚のエラは鮮やかな赤色をしていますが、時間が経っているものは暗褐色になっています。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

「瀬戸の小魚 うまいもん.net」

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>