

鯛のかに玉風

佳作

魚料理コンテスト「求む! 魚料理の知恵・工夫」
受賞者: 渡部歩さん

材料 (4人分)

- 鯛の切り身 ……300g
 - ホウレン草 ……1束
 - かにかま ……2本
 - 玉ネギ ……1/2個
 - 油 ……大さじ1
 - 卵 ……3個
 - グリンピース ……4~5粒
 - 酒、塩 ……各少々
- (A)
- 中華だし ……180cc
 - だしの素 ……少々
 - 塩 ……少々
 - 酒 ……小さじ1
 - みりん ……大さじ1
 - 砂糖 ……少々
 - 水溶き片栗粉 ……適量

作り方

- ① 鯛を厚めに削いで、酒をまぶしておく。
- ② ホウレン草を2cmぐらいに切り、かにかまをほぐし、玉ネギをスライスしておく。
- ③ ①に塩をふり、油をフライパンに入れ、皮目から焼く。
- ④ ②を炒め、溶かした卵を入れる(フワフワにする)。
- ⑤ (A)を煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ③に④をかけ、茹でたグリンピースをかざり、⑤を上からかける。

※平成20年8月21日に開催された魚料理コンテストのお手軽! 簡単! ササッとレシピ部門で入賞した作品です。