

蒸し太刀魚のピリ辛きのこソース

【284kcal/1人当り】

調理時間

15分

蒸すことで太刀魚の上品な風味がいきます。
ピリ辛味が新米ごはんにはぴったり！



柚子こしょうの代わりに、**豆板醤**でもおいしいですよ。
きのこタレは多めにつくり、**茹で野菜や豆腐**にかけたりしても、
いいですよ。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料

(2人分)



太刀魚…………… 2切
えのき…………… 1/4袋
なめこ…………… 1/2袋
しょうゆ…大さじ1と1/2
黒酢…………… 小さじ2/3
砂糖…………… 小さじ1/2
水…………… 大さじ2と1/2
柚子こしょう…………… 少々
片栗粉…………… 小さじ1
水…………… 小さじ1
ねぎ(小口切り)…………… 適宜

A
水溶き片栗粉

作り方

1. 太刀魚は身に切れ目を入れる。
バットにのせ、蒸気の上上がった
蒸し器で強火で7～8分蒸す。
2. えのきは根元を切り落としてから、
1cm幅に切る。なめこはザッと洗う。
3. 小鍋にAときのこを入れ弱火にかけ、沸いたらいったん火を
止めて水溶き片栗粉を加えて混ぜる。ふたたび中弱火にかけ、
沸いたら火からおろす。
4. 蒸し上がった太刀魚を皿に移し、3のタレをかけ、
ねぎを散らす。



蒸し太刀魚のピリ辛きのこソース

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

