

香味野菜たっぷりお魚のお酒蒸し

🕒 調理時間: 15分

🔥 1人分のカロリー<206Kcal>

🌿 材料 (2人分)



白身魚 120g

塩 少々

柚子の皮 適量

【A】

日本酒 100cc

昆布 10センチ角

しょうが 20g

長ねぎ 1本

しょうゆ 大さじ1/2~2/3

🌿 作り方

1. 白身魚にうすく塩をあてて10分程おき、キッチンペーパーで余分な水分をふきとる、しょうがは皮つきで薄切り、長ねぎは飾り用に細切り、残りは4cm長さに切る。柚子の皮は細切りにする。
2. 鍋に白身魚と【A】を入れフタをして中火にかける。
蒸気が上がりペーパーシールがかかれば
しょうゆを加え再びフタをして火を止めてしばらくおく。(約3分)
3. 器に盛りつけて長ねぎ、柚子の皮の細切りを散らす。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆加熱しすぎると魚が硬くなるので注意。
作り方2.はペーパーシールがかかれば火を止めて余熱調理し、
味を染み込ませる。