

蒸し太刀魚のピリ辛きのこソース

蒸すことで太刀魚の上品な風味がいきます。ピリ辛味がごはんにぴったり！

調理時間

15分

1人当り

284cal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



●材料 (2人分)

- ・太刀魚……………2切
- ・えのき……………1/4袋
- ・なめこ……………1/2袋

- 〔A〕
 - ・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
 - ・ねぎ(小口切り)……………適宜



水溶き片栗粉

- 〔B〕
 - ・片栗粉……………小さじ1
 - ・水……………小さじ1

- ① 太刀魚は身に切れ目を入れる。バットにのせ、蒸気の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。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る