



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.17

鯛の蓮蒸し

材 料(5人分)

蓮根	…………… 1節 約(250g)	おぼろ昆布	…………… 適量
鯛	…………… 25g	山葵	…………… 適量
卵白	…………… 1個分		

作り方

1. 鯛は3枚に下ろし、一口大のサイズに切り、葛をまぶし、沸騰したお湯にくぐらせ、湯霜します。
2. 蓮根は皮をむき、酢水にくぐらせ、おろす。
3. 下味を付け、千切りした木耳と、おろして水気を切った蓮根を合わせ、卵白1個分を泡立てたものと合わせ。
4. 湯霜した鯛の上に、合した蓮根を乗せ、7~8分蒸し、上から銀あんを掛ける。
5. 手前に、おぼろ昆布を添え、スライスして素揚げした蓮根せんべいを天に乗せ、山葵を添える。



今日の先生

レシピ指導 西大和 さえき
料理長 佐伯 省吾氏

西大和 さえき

北葛城郡河合町大輪田1674
TEL0745-73-3393



奈良県魚食普及協議会

TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内