



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.4

鯖けんちゃん焼

材 料(4人分)

卵	4個	漬けタレ	
人参	20g	濃口醤油	90cc
木クラゲ(水でもどした物)	15g	味醂	9cc
銀杏	5粒	酒	180cc
鯖(1人25g切り身)	100g	砂糖	適量

作り方

1. 鯖1人前25gの切り身4切を漬けタレに20分程漬けておいて下さい。
2. 卵3個をボールに割り混ぜ合わせて吸物出汁で溶かし込むようにポイルします。
ポイルした卵はザルに移して水気を良く取っておいて下さい。
3. 人参・木クラゲは干切(マッチ棒)くらいに切り煮含ませて下さい。
銀杏は重曹入りのお湯でポイルして小さめに切っておいて下さい。
4. ポイルして水気を取った卵(2)と人参、木クラゲ、銀杏(3)をボールに入れ、つなぎに卵1個少量の片栗粉とともに混ぜ合わせます。混ぜ合わせた材料を掴み(卵の大きさ)くらいの大きさに取り、ラップで全体を包んで形を整えて下さい。
5. ラップを外して230℃のオーブンで5分焼いた後、一度タレを鯖に塗って更に7分程焼いて、焦げ目が付いたら出来上がりです。
6. お好みで甘酢生姜などを付け合わせてお召上がりください。



今日の先生

レシピ指導 萬京

料理長 戸田 浩之氏

レストラン 萬京

奈良市六条町410

TEL0742-33-8942



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