



カンタンっ♪ おいしい♪
お魚フッキング



水産振興
地域おこし協力隊
本田が提案!

ヒラメの卵黄漬け丼



漬けるだけ /



【材料 2人分】

- | | |
|------------|--------|
| ・ ヒラメ(刺身用) | 約120g |
| ・ 塩 | 小さじ1/2 |
| ・ かいわれ菜 | 適量 |
| ・ とろろ昆布 | 適量 |
| ・ 炒りごま | 適量 |
| ① 卵黄 | 1個 |
| 白だし | 小さじ2 |
| みりん | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ0.5 |

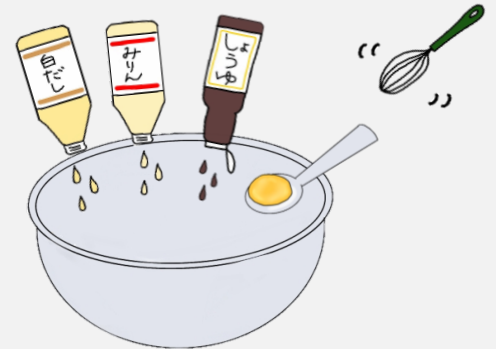
1 下ごしらえをする

かいわれ菜の根元を切る。
ヒラメの切り身に塩をまんべんなくふり、15分程おく。
⇒でてきた水分をペーパーで拭き取る。



2 タレを作る

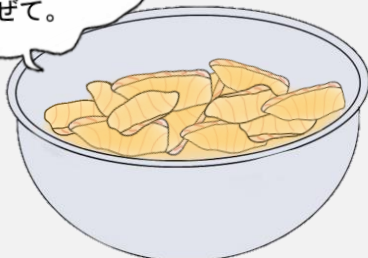
①を全てボウルに入れ、しっかり混ぜる。



3 漬ける

1の切り身を2のボウルに入れ、全体を和える。
5分以上冷蔵庫に入れて味をなじませる。

POINT!
身をくずさないように
やさしく混ぜて。



4 盛りつける

ご飯を盛り、とろろ昆布と3のをのせ、かいわれ菜と炒りごまを飾る。好みで、わさびや七味をかけて召し上がれ。

