



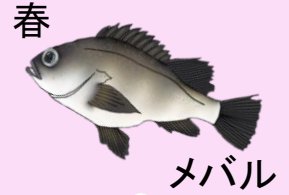
カンタンっ♪ おいしい♪ お魚クッキング



水産振興
地域おこし協力隊
本田が提案!

メバルのバター醤油蒸し

PICK UP



ご飯がすすむ!

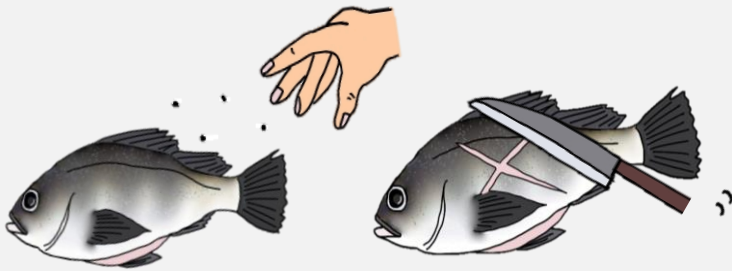


【材料 2人分】

- ・ メバル(下処理済み) 2尾
 - ・ 塩 小さじ1/2
 - ・ 玉ねぎ 小1個
 - ・ えのきだけ 1/3袋
 - ・ バター 10g(各5g)
- ①
- 料理酒 50cc
 - 水 50cc
 - 醤油 小さじ2
 - おろしニンニク 適量

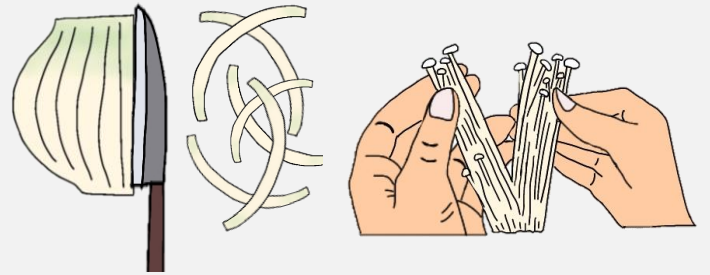
1 下ごしらえをする

メバルに塩をふり、15分程おいてなじませる。
できた水分を拭きとり、両面に十字の切れ目を入れる。



2 野菜を切る

玉ねぎは薄切りにする。
えのきだけは食べやすい量になるように、手で割く。



3 調味料を合わせる

フライパンに①を全て入れ、混ぜ合わせる。



4 蒸す

3 に玉ねぎとえのきだけを入れ、その上に1のメバルをおく。
メバルの上にバターをのせ、蓋をして中火にかける。
沸騰したら弱火にし、8～10分蒸す。

