



カンタン♪ 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!

タイとえのきのネギ和え

PICK UP

秋



タイ

ご飯がすすむ♪



【材料 2人分】

- ・ タイの切り身 2切れ(約150g)
 - ・ 塩 小さじ1/3
 - ・ えのき 1袋の1/3
 - ・ 刻みねぎ 1パックの1/3
 - ・ ごま油 適量
 - ・ 片栗粉 適量
- (A)
- ・ 醤油 小さじ2
 - ・ 酢 小さじ1
 - ・ 砂糖 ひとつまみ
 - ・ おろしにんにく 適量
 - ・ おろししょうが 適量
 - ・ 豆板醤(お好みで) 適量

1 下ごしらえをする

タイの切り身を一口大に切り、皮目に切れ目を入れ、全体に塩をふる。
えのきはいづきを落とし、適当な大きさに手で割く。



2 タレを作る

(A)を混ぜる。



3 焼く

フライパンにごま油を熱し、1の鯛に片栗粉をまぶして焼く。
焼けたタイは皿に取り出し、フライパンを綺麗にしてごま油を入れて火にかけ、えのきを並べてカリッとするまで両面焼く。



4 和える

3のタイ・えのき、刻みネギをボウルに入れ、
2のタレを全体にかけて、食材が崩れないように
優しく和える。

