



☆ 優秀賞 ☆

これも鯛めし



栄養価(1人分)

エネルギー **331kcal**
たんぱく質 **18.7g**
食塩相当量 **2.7g**

☆アピール☆

宇和島の鯛の旨み美味しさをアピールしたく、野菜はシンプルに、あくの弱い食材を使用しました。あんをかけることで食欲も進み、老若男女の方に食べていただけたと思います。

「鯛飯」といわれる調理には、炊きこみ・たれ漬けなどいろいろありますが、これもありかなあと思いネーミングしました。

【材料 2人分】

鯛切り身(あれば皮付き) 100g
酒・塩各少々
ご飯 200g
人参 20g
しめじ 20g
卵(Sサイズ) 2個

【A】
だし汁 100cc
(あれば鯛のあら)
塩 小さじ 1/2
みりん 小さじ 1

【B】
めんつゆ 60cc
片栗粉 小さじ 1
水 小さじ 1
~つけ合わせ~
パプリカの素揚げ

【作り方】

- ①鯛は三枚におろし、皮付きでそぎ切りにして、酒少々をふりかけ、塩も少しふっておく。
- ②人参はせん切りに、しめじは1cm位に切る。
- ③ボールに卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ④③に野菜とご飯(常温でよい)を加え、混ぜる。
- ⑤鯛の水気をキッチンペーパーで取る。
- ⑥小さめの丼2個にラップを敷き、器の底から鯛1/4量を並べ、④のご飯1/4量を入れる。さらに鯛1/4量を並べ、ご飯1/4量を入れる。(2人分できる)
- ⑦蒸気の上だった蒸し器に入れて、15分程蒸す。※蒸し器がない場合は、レンジで『茶わん蒸し』のレシピ時間で加熱してもOK
- ⑧Bの材料を小鍋に入れて火にかける。とろみがつくまで加熱して、あんを作る。
- ⑨⑦が蒸し上がったたら、小丼を逆さにして盛りつけ皿に取り出し、⑧のあんをかける。つけ合わせの野菜を添えて出来上がり。