

金目鯛の土佐酢漬け

材料(4人分)

金目鯛	4切れ
タマネギ	1個
かいわれ大根	1パック
酒	大さじ1
《土佐酢》	
削り節	大さじ3
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酢	大さじ3
水	50cc



作り方

- ①タマネギはスライスし、よくもんで水にさらし辛味を抜き、水気をしぼる。かいわれ大根は根を落とし、タマネギと一緒にしておく。
- ②金目鯛は塩少々(分量外)を振り、15分程度おく。水分をよくふき取り、酒大さじ1を振り、蒸気のたった蒸し器で10分蒸す。
- ③《土佐酢》をひと煮立ちさせ、濾す。バットに蒸し上がった②を入れ、土佐酢をかけて30分漬け込む。
- ④器に金目を盛り、①の薬味をこんもりと盛り付ける。

【エネルギー167kcal、タンパク質15.5g、塩分1.4g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純)