



ザーサイの味とねぎの香りがあっさりとした白身魚にベストマッチ！
最後にラー油をかけることで味にアクセントがつけます。

お好みでごま油をかけても風味が良くなります。
すずきなどの白身魚でも美味しいです。



鱈のザーサイ合わせ



～材料～

鱈の切り身	200g	ねぎ(しらがねぎ用)	1/2本
ザーサイ	70g	かいわれ大根	少量
塩	少々	酒	大さじ2
ラー油	適量	(ごま油)	適宜

作り方

1. 鱈は一口大に切ります。
ねぎは長さ5cm位に切り、縦に切れ目を入れて芯を取ります。
白い部分は縦にせん切りにし、冷水にさっとさらして水けをきり、しらがねぎにします。
2. ねぎの芯は縦に薄切りにします。ザーサイの大きいものは食べやすい大きさに切ります。
3. 容器に鱈を並べて塩と酒をふりかけ、②のねぎの芯とザーサイをのせます。
4. ③の容器に上蓋(穴2)をセットし、500Wの電子レンジで5分加熱します。
5. 器に盛りつけてしらがねぎとかいわれ大根のをせ、ラー油を適量かけて出来上がり。
*お好みでごま油をかけても風味良くなります。