



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 当社自慢の品「愛海鯛」を使った 愛海鯛の西京焼き風



一人あたりのエネルギー <b>303kcal</b>	食塩相当量 <b>3.6g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

当社自慢の品 愛海鯛(切身) ……	2切
白みそ ……	大さじ3
みりん ……	大さじ2
A 水 ……	大さじ2
濃口しょうゆ ……	大さじ1
塩 ……	小さじ1/4
酒 ……	大さじ2
サラダ油 ……	大さじ1

### ■作り方

- ① 鯛に塩、酒をふって10分程度おく
- ② ボウルにAを混ぜ合わせておく
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、①の皮目を下にして入れて2分程度焼き、裏返して2分程度焼いたら、弱火にしてさらに3分程度焼く
- ④ ペーパータオルで余分な油を拭き取り、②を回し入れ火を強め、煮詰めながら絡める

cooking memo