



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.



ちょっとしたおもてなしやお祝いに

鯛 汁



一人あたりのエネルギー 55kcal	食塩相当量 1.5g	調理時間 約15分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

当社自慢の品 愛海鯛 1切
大根 1cm
にんじん 2cm
きざみねぎ 小さじ2
かいわれ大根 1/4パック
水 800ml
白だし 50ml
サラダ油 小さじ1
塩 小さじ1/4

■作り方

- ① 鯛は塩を振り、キッチンペーパーで水気を拭き取り、4等分に切る
- ② 中火で熱したフライパンにサラダ油を引き、鯛の両面がこんがりするまで焼く
- ③ 大根は短冊に、にんじんは花形に切る
- ④ 鍋に、水と白だしを入れ火にかけ、煮立ったら、弱火にして②③を入れ灰汁を取りながら5分程度煮る
- ⑤ 器に盛り、かいわれ大根、にんじんを添え、きざみねぎを散らす

cooking memo