



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 愛海鯛の昆布締め



一人あたりのエネルギー 141kcal	食塩相当量 1.9g	調理時間 約15分 *寝かせる時間は除く
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 愛海鯛(刺身).....150g
塩.....ひとつまみ
昆布(20cm×10cm程度).....2枚
酒.....小さじ1/4

■作り方

- ① 鯛の両面に塩をすり込み、薄切りにする
- ② 昆布を酒で湿らせたキッチンペーパーで拭き、
①の大きさに合わせて切る
- ③ ②の上に①が重ならないように並べる
- ④ ③の上にもう一枚の昆布をのせて挟む
- ⑤ ④を空気が入らないようにラップで包み、約4時間
程度冷蔵庫で寝かせる



できるだけ平らな昆布を使用すると作りやすいです

cooking memo