

鯛の塩レモン蒸し あおさのソース

	材料(2人分)				
	鯛	60g × 2 切れ			
あおさ(乾燥)	1g				
ミニトマト	2 個				
レモンスライス	4 切れ				
レモン汁	小さじ 2				
A	タイム	少量			
	にんにく	少量			
	白ワイン	10ml			
	水	B			
塩レモン液					
水溶き片栗粉	適量				
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	130kcal	13.4g	6.6g	0.6g	

※B の漬け汁(12%濃度)の割合・・・白ワイン1:水9:塩レモン液12



作り方

1. あおさは水で戻しておく。
2. 鯛はBに15分漬ける。
3. 2をラップし、15分ほど蒸す
4. 蒸し汁にあおさを加え火にかける。Aを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけてソースを作る。
5. 盛り付け、レモン、ミニトマトを飾る。



コメント

塩レモン・・・10%の濃度で1週間漬ける。

レモン3個(300g)・レモン重量の10%の塩(30g)

切ったレモンに塩まぶしながら容器に詰めていく。1日に2回ぐらい容器を振ってなじませて、1週間後ぐらいから使えます。

- ・ 塩レモンを使用することで、魚もふっくらやわらかくなり臭みも消える。
- ・ あおさのうま味・香りを余すことなく使い減塩。