

あじの中華レンジ蒸し

丸ごと1尾をレンジ調理する時短レシピ。10分あれば贅沢おかずの出来上がり。

調理時間

10分

1人当り

249kcal

(塩をふり、おいておく時間を除く)



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・あじ (1尾150g程度のもの)……2尾
- ・長ねぎ……………1本
- ・ニラ……………1/4束
- ・生姜 (千切り) ……1片分
- ・塩……………少々
- ・糸唐辛子……………適宜

A	・酒・しょうゆ……………	各大さじ1
	・ごま油……………	大さじ1/2
	・砂糖……………	小さじ1



●作り方

- ① あじはぜいごとうろこ、えら、内臓を取り除き、水で洗ってからキッチンペーパーでよく水気をとる。両面に斜めの切れ目を2本ずつ入れる。全体に塩をふり、5分ほどおいてから、再度キッチンペーパーで水気をよくとる。
- ② 長ねぎは斜め薄切りに、ニラは4cm長さに切り、生姜とともにボウルに入れてよく混ぜる。
- ③ 深めの耐熱皿にあじ、その上に②をのせ、混ぜたAをまわしかける。ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱する。そのまま3分おいてからラップを取り、皿に移し、糸唐辛子をのせる。

POINT ①

東信プレートの場合は600Wで2分30秒。加熱後1分蒸らす。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る