

酢だこのおいなりさん

酢だこの酸味とポリポリした食感がよいアクセントになり、お箸がすすみます。

調理時間

20分

1個当り

150kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

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



●材料 (8個分)

- ・酢だこ 70g
- ・きゅうり 1/4本
- ・白ごま 大さじ1
- ・生姜(みじん切り) 1片分
- ・油揚げ 4枚
- ・温かいご飯 300g
- ・塩 適宜

- A
- ・だし汁 120cc
 - ・砂糖 大さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・酒 大さじ1



- B
- ・酢 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・塩 小さじ1/3

●作り方

- ① 油揚げは半分に切り、中身を広げる。熱湯で2分ほど茹で、油抜きをする。鍋にAを沸かし、油揚げを入れ、中弱火で汁がほぼなくなるまで煮る。途中で一度上下をひっくり返す。
- ② 温かいご飯にあわせたBを加え、切るようにして混ぜる。
- ③ きゅうりは薄切りにして塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。酢だこは1cm角に切る。
- ④ 酢飯が冷めたら、白ごま、生姜、きゅうり、酢だこを加え、混ぜる。油揚げに詰める。



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