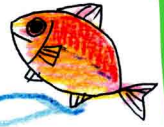




魚周のねぎみそやき



材料

たい ... 2枚

① [酒 ... 大さじ 1/2
しょうゆ ... 小さじ 1

長ねぎ ... 10cm

② [みそ ... 大さじ 1 1/2
おろししょうが ... 小さじ 1/2
ごししょう ... 少々

エリンギ ... 2本

サラダ油 ... 大さじ 1

青ねぎの小口切り ... 適量

作り方

- ① たいは、骨のあるものは取り除いて、1枚枚をそれぞれ2等分に切り、Aをからめて下味をつける。
- ② 長ねぎはみじん切りにし、Bを加えてよく混ぜ合わせ、ねぎみそを作る。
- ③ エリンギは縦半分になって長さを半分に切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、たいの皮目を下にして並べ、あいているところにエリンギを並べる。うらがえして同じようにやき、ねぎみそをぬりふたをして、中まで火をとおす。エリンギをつけ合わせ、ねぎをふる。