

《 魚のとろろソース 》



エネルギー
143kcal

水分
75ml

たんぱく質
129g

カルシウム
467mg

リン
144mg

塩分
1.0g

材料 <2人前>

- | | | |
|---------------------------------|---|------------------|
| • 白身魚 60g×2切
(サワラ、タイなどがおすすめ) | } | • 山芋 50g (3cm前後) |
| • 昆布茶 6g
(200mlの水で溶いておく) | | • だし汁 大さじ2 |
| • 青のり 少々 | | • 薄口醤油 小さじ1弱 |
| | | • みりん 小さじ1/2 |
| | | • 塩 1つまみ |

作り方

あらかじめ、魚は水で溶いた昆布茶に漬けておく(2~3時間目安)

1. 漬けておいた魚をグリルで焼く。
2. 魚を焼いている間にすりおろした山芋、だし汁、薄口醤油、みりん、塩を混ぜる。
3. 魚が焼けたら、2.と、青のりをかけて出来上がり。

※魚は熱いうちに、とろろは食べる直前にかけておいしく食べられます。