

輪島ふぐのおろし煮



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎柚子胡椒	1.5 g
◎片栗粉	2 g
◎サラダ油	2 g
大根おろし	50 g
醤油	5 g
砂糖	3 g
だし汁	20 g
カイワレ	3 g

- ①ふぐは塩麴と柚子胡椒で漬け込み、下味をつける。(10分程度)
- ②①で下味をつけたふぐをペーパータオルで水気を拭き、片栗粉をまぶす。
- ③ふぐに火が通るまで蒸し器で蒸す。(3~10分程度)
- ④鍋にだし汁、調味料を入れ、火が通ったら大根おろしと蒸したふぐを入れ、おろし煮とからめる。

栄養価

エネルギー	109 kcal
たんぱく質	: 15.1 g
脂質	: 2.3 g
炭水化物	: 2.5 g
食塩	: 0.9 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓ふぐ以外でも美味しく仕上がります。