

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

本格中華の味わいがレンジで手軽に

白身魚の豆鼓醬蒸し

調理時間

15分

1人分

344kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



がんばる農家応援団 ジャがいも

+

使ったのはコレ!



宝酒造
紹興酒「塔牌」
花彫<陳五年>



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



白身魚の豆鼓醬蒸し

材料/2人分

白身魚切り身(たら、鯛など)
.....2切(200g)
塩.....少々
がんばる農家応援団 ジャがいも
.....1/2個
長葱.....1/2本
パクチー.....1本

〈調味料〉
豆鼓醬.....小さじ1
ごま油.....小さじ2
しょうゆ.....大さじ1/2
宝酒造 紹興酒「塔牌」花彫〈陳五年〉
.....大さじ2

作り方

- ①白身魚は塩を振り、5分おき、水気を抑える。じゃがいもは薄切りにしてさっと洗い水気を抑える。葱の半分は白髪ねぎに、半分は斜め切りにする。パクチーは葉と根に分け、根は3cm幅に切る。
- ②調味料をあわせてよく混ぜる。耐熱皿に①のじゃがいも、葱の斜め切り、パクチーの根、魚をのせ、調味料をあわせたものをふりかけ、ラップをし、600W電子レンジで4分加熱する。
- ③器に盛り付け、上に①のパクチーの葉と白髪ねぎを散らして完成。