

金目鯛の若葉焼き



材 料 (4 人 分)	金目鯛	小 1 匹
	酒	大さじ 1
	塩	小さじ 1 / 2
	卵黄	2 個分
	きざみパセリ	大さじ 2
	サラダ油	小さじ 1

- 作
り
方
- (1) 金目鯛は三枚におろし、4人分に切り分け、酒と塩をふり10分位おいて下味をつける。
 - (2) パセリはきざんでペーパータオルに包んで水気を絞り、卵黄とよく混ぜ合わせる。
 - (3) フライパンに油を熱し、金目鯛の水気を拭いて、盛りつけた時上になる方を下にして入れ、中火で両面を薄く色がつくまで焼く。
 - (4) (2)を魚の上のにのせてフライパンにふたをし、弱火で1～2分蒸し焼きにする。

- 一
口
メ
モ
- ・白身の魚ならタラ等でも良い。
 - ・卵黄は焼き過ぎず、柔らかく仕上げる。
 - ・ヘルシーな一品で、弁当のおかずなどにも良い。