

2024年2月号

【料理名】焼きわかさぎのレモン南蛮漬け



【献立】

きのこのおろしあえ  
かす汁

【調理時間】20分

【カロリー】128 kcal

【塩分】2.4g

【主材料】（2人分）

わかさぎ……200g

新玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個

A しょうゆ……小さじ2

A 水…… $\frac{1}{4}$ カップ

A レモン汁……大さじ2

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

A 砂糖……大さじ1

A 赤唐辛子（種を除く）……1本

レモンの皮（粗みじん切り）…… $\frac{1}{4}$ 個分

【作り方】

1. わかさぎは塩大さじ1をふってやさしくもみ、水で洗いながら腹を押して黒っぽいわたを出す。塩少々をふって10分おき、水気を拭いて酒大さじ $\frac{1}{2}$ をまぶす。
2. 玉ねぎは縦に薄切りにする。
3. 魚焼きグリルに①を入れ、薄く色づくまで焼いて火を通す。器に盛り、②をのせる。
4. 鍋にAを入れて煮たて、熱いうちに③にかけ、レモンの皮を散らす。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。