

淡泊な鯛の白身とだしであっさり頂く

鯛だしそうめん



涼を誘う | 献立



撮影料理 スタイリング / kunie ochi
構成 / naoki onishi

材料 (2人分)

そうめん	3束
鯛	2切れ
だし漬の素	大さじ1杯半
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
青ねぎのみじん切り	1本分

作り方

- ① 鯛の切り身に軽く塩をふり、10分ほどおく。水気をキッチンペーパーでよくふき取る。
- ② 鍋に水600mlとだし漬の素を入れ、沸騰させる。①を静かに入れ、弱火で10分ほど煮たら火を止める。
- ③ そうめんを袋の指示通りにゆで、ざるにあげ、流水でよくもみ洗いし、再度ざるにあげておく。
- ④ 器にそうめんを盛り付け、鯛を載せ、青ねぎを散らす。②のだしをたっぷり注ぐとできあがり。

