

主とする魚介藻類名【タチウオ、サクラエビ】 材料(2人分)

(太刀魚巻き)	片栗粉(タチウオにまぶす)	片栗粉 …………… 大さじ1/2
タチウオ …………… 4切	…………… 大さじ1	塩 …………… 小さじ1/4
チーズ…………… 4ピース	調理酒 …………… 大さじ1	水 …………… 150ml
青じそ…………… 4枚	(あんかけ)	和風顆粒だし… 小さじ1/4
塩、こしょう …………… 適量	サクラエビ(素干)…大さじ1(6g)	青ねぎ…………… 適量

作り方

(太刀魚巻き)

- 1 タチウオに塩、こしょうをまぶす。



- 2 片栗粉をタチウオに全体的にまぶし、チーズと青じそを均等にのせ巻く。



- 3 フライパンに油をひいて、中火で焼く。



- 4 ひっくり返して調理酒を入れ蒸し焼きにする。



(あんかけ)

- 1 サクラエビ、塩、片栗粉、水、和風顆粒だしを混ぜ合わせる。



中火でとろみがつくまで加熱する。

- 2 あんかけをタチウオにかけ、青ねぎをふりかけて完成。

