

サワラとカブのちり蒸し風

～材料（2人分）～

サワラ（切り身で 50g） …2 枚

カブ（半分に割って下ゆでする） …1 個

マイタケ…2 房

ナバナ（下ゆでする） …2 本

スダチ…1/2 個

もみじおろし…適宜

ポン酢…適宜

だし汁 A

かつおだし…300ml

料理酒…大さじ 2

塩…小さじ 1/2

しょうゆ…小さじ 1/2



～作り方～

- (1) サワラは塩を振って 1 時間ほど置いた後、さっと湯通しする。
- (2) 鍋にだし汁 A を沸かしサワラ、カブを入れ中火で 3、4 分ほど煮て弱火にし、ナバナとマイタケを入れさっと火を通す。
- (3) (2) を器に盛り付け、ポン酢ともみじおろし、スダチを添えて出来上がり。