

魚は白身なら何でもOK、
付け合わせも白ネギで!

今月の食材

白ネギ



白ネギの魚巻き+白ネギのナムル

<白ネギの魚巻き>

【材料】(4人分)

白ネギ…………… 2本
タチウオ(長さ約15cm、三枚おろし)…… 4切
片栗粉…………… 少々
天ぷら粉…………… 適量
水…………… 適量
天ぷら油…………… 適量

<みそダレ>

みそ…………… 大さじ3
みりん…………… 小さじ2
いりゴマ(白)…………… 小さじ1

<白ネギのナムル>

【材料】(4人分)

白ネギ…………… 1本
ゴマ油…………… 大さじ1
鶏がらスープの素…………… 小さじ1

【作り方】

- 1 みそ、みりん、いりゴマを混ぜて、みそダレをつくる。
- 2 白ネギを5cm位の長さに切る。太いものは火が通りやすいよう縦に切れ目を入れる。
- 3 タチウオの身側に、片栗粉を薄くまぶし、みそダレを塗る。その上に白ネギを置いて巻き、巻き終わりをようじで留める。
- 4 天ぷら粉を水で溶いたものに3をくぐらせ、170℃に熱した天ぷら油でカラッと揚げる。

【作り方】

- 1 白ネギを斜めの細切りにする
- 2 1を、600Wのレンジで2分程度加熱する。
- 3 2を、ゴマ油、鶏がらスープの素であえる。

●讀さん広場では食育ソムリエの資格をもつ職員が、旬の野菜を使ったおいしくヘルシーな料理を提案しています

— *毎週月曜日* —
惣菜の日

— *毎週火曜日* —
お米の日

— *毎週木曜日* —
調味料の日

— *毎週金曜日* —
お肉の日

詳しくは店舗でご確認ください。