

万能ドレッシングが冷蔵庫にあれば… 忙しくてもあっという間にごちそう作り！

万能ドレッシングで食べる 鯛のソテー 鯛のアラの桜汁



<鯛のソテー>

<材料>

- 鯛の切り身 …… 1人1枚(80~100g)
- トマト …… 小1/2個
- 青味野菜 …… 貝割れ大根・水菜・レタス・サニーレタス
ブロッコリースプラウト・ベビーリーフなど
- 万能ドレッシング …… 大さじ2
- オイル …… 少々
- 小麦粉 …… 適量
- マヨネーズ …… 適量



<作り方>

- 1 万能ドレッシングを作っておく。

万能ドレッシング

米酢 : しょうゆ : みりん
5 : 5 : 1

米酢、しょうゆ、みりんを上記の割合で混ぜて、ビンなどに保存しておく。

- ・添加物が一切なく、安心・安全な食卓に常備！
- ・冷蔵庫で保存しておくと半年程度もちます。
- ・用途は多岐にわたり、そのまま刺身や餃子、肉まんのタレに。ポン酢しょうゆ風にも使えるほか、各種オイルなどと混ぜて多様なドレッシングに変化。
- 和・洋・中に適応します。
- ・作るほうが安くついて経済的です！



- 2 皿にグリーンの野菜を敷き、用意する。葉物の野菜はしっかり水を切っておく。
- 3 鯛が縮まないように飾り包丁を入れておく。フライパンにオイルを熱し、鯛に小麦粉をまぶして香ばしく焼く。

- Point!**
- ・強火で皮のほうから焼きパリッとさせる。
 - ・じっくりと焼き色をつけてから裏返し、弱火にしてゆっくり焼く。
 - ・もう一度裏返し、強火で皮の面をしっかりと焼く。

- 4 鯛を2の野菜の上ののせて、万能ドレッシングを添える。野菜の上または下にマヨネーズを少々あしらうと目にも楽しい。

Point! ・もっと手軽にするなら、鯛ではなくはんぺんでもOK！



〈鯛のアラの桜汁〉

〈材料〉

鯛のアラ
塩
みりん
水

昆布
三つ葉
桜の塩漬け
しょうゆ



〈作り方〉

- 1 1リットル位の水に昆布を入れておく。
- 2 鯛のアラは、多めの塩でよく洗い、その後水洗いで塩を落とす。
- 3 水が沸騰する直前にアラをいれ、沸騰したら火を弱くしてアクをとる。
- 4 桜塩を入れて、みりんを少々落とし、味をうす味に加減する。
- 5 しょうゆをほんの少したらし、三つ葉を散らし、椀に張り桜を散らす。

