

ダイニングメニュー

愛媛県 宇和島のおすすめ料理

宇和島 鯛めし風



■材料〈4人分〉

- 鯛 (刺身用) …………… 200g
- 〈つけだれ〉
- ◆A 〔こい口しょうゆ……………大さじ5
みりん……………大さじ3
酒……………大さじ2
水……………180ml
だしの素……………小さじ1〕
- 卵黄……………4個分
- 青ねぎ……………2本
- 白ごま……………適量
- 大葉……………8枚
- きざみのり……………適量
- 温かいごはん……………250g×4人分

■作り方…調理時間約20分

- ①Aを合わせ、一度沸かした後、冷ましておく。
- ②青ねぎは小口切り、大葉は4枚分をきざんでおく。
- ③鯛はうすくそぎ切りにして、①に漬け込む。
- ④丼に温かいごはんをよそい、②の大葉・③(つけだれは置いておく)・残り的大葉(きざんでないもの)・卵黄・②の青ねぎ・白ごま・きざみのりをのせる。③のつけだれをかけていただく。



薬味にはみょうがやわさびなどもよく合います。みかんの皮(柑橘)をみじん切りにして入れてもさっぱりと食べれます。

食事 バランスガイド

1人あたり: 658 kcal

