




赤魚の香味ソース



材料〈2人分〉

 赤魚切身 … 2切

もやし …………… 1袋

にら …………… 1/2束

人参 …………… 30g

長ねぎ …………… 1/4本

生姜 …………… 10g

酒 …………… 大さじ1

しょう油 …………… 大さじ2

砂糖 …………… 小さじ1

酒 …………… 50cc

A ごま油 …………… 大さじ2

にんにく …………… 1/2片

ガラスープ(顆粒) … 小さじ1/2

- ① 赤魚切身は解凍する。
- ② もやしはひげ根を取り、にらは4～5cm長さに切り、にんにくはすりおろす。
- ③ 耐熱皿にもやしとにらと①をのせ、酒を振り、電子レンジ(500W)で約3～4分加熱する。
- ④ 小鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰して2分したら火を止める。
- ⑤ 器に③を盛り、千切りにした人参、長ねぎ、生姜をのせて④をかける。