白身魚の中華蒸し



調理時間	約25分
カロリー	184kcal(1人分)

材料	(4人分)
金目鯛	4切れ
塩・コショウ	各少々
酒	大さじ4
長ネギ	1本
生姜	20g
ゴマ油	大さじ2
醤油	小さじ2
粗挽き黒コショウ	少々
香菜又は万能ネギ	適宜

作り方

1. 金目鯛は塩・コショウをして下味をつける。
2. 長ネギは5cm長さの白髪ネギを作り水にさらし、生姜は皮を剥き細いせん切りにする。
3. ダッチオーブンにオーブンシートを敷き込み、(2)の長ネギの青い部分と芯、生姜の皮を敷き、水気を拭き取った(1)をのせ、酒をふりかけオーブンシートで落し蓋をし、蓋をしてグリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で5分余熱する。
5. グリルから取り出し、器に盛り、蒸し汁をかけ、長ネギ、生姜を天盛りにし、醤油、粗挽き黒コショウをかける。
6. フライパンをコンロにのせ、センサー解除スイッチを3秒長押しして、ゴマ油を入れよく熱し(5)の上からかけ、香りを立て香菜など青みを添える。

金目鯛の代わりには、スズキ、サワラ、タラ、カレイなどよいでしょう。