

ひじきとおからの鯛サンド



材 料 (4~5人分)

・ ひじき	10 g
・ 鯛(刺身用)	200 g
・ おから	120 g
・ ネギ	20 g
・ 大葉	3枚
・ 人参	10 g
・ 中華スープ	250 cc
・ 豆板醤	小さじ1
・ 調理酒	少々
・ ハーブ塩	少々

作り方

1. ひじきは30分程水につけて戻し、水気を切っておく。
2. 鯛は塩と調理酒を振りかけ、5分間置いてからペーパータオルで水気を取っておく。
3. 人参は千切り、ネギは小口切りにする。
4. 中華スープにおから、
、豆板醤を加え、もったりするまで煮含める。
5. バットに
を広げ冷ます。
6. 薄くそいだ
の鯛の半分量を押し型に敷き詰め、
を全体に広げる。
7.
の上に大葉を敷き、残りの鯛を敷き詰めて押し型を固める。(約5分間)
8. 適当な大きさに切り分ける。
押し型がない時は、ラップを敷いたまな板に載せ、平たいお皿を重しとして利用
できます。