



鯛の博多押し



材料(4人分)

- 鯛 さく取りしたもの…2本(250g)
- 塩…2g
- 都こんぶ…1パック(15g)

栄養量
 ・エネルギー…117kcal ・脂 質…5.9g ・カルシウム…18.0mg ・食塩相当量…0.7g
 ・たんぱく質…13.8g ・炭水化物…1.2g ・食物繊維…0.5g

作り方

① 鯛を5mm厚ぐらいに切ってバットに並べ、上から塩(2g)をします。



② 底の平らな小さい容器に①の鯛と都こんぶを層になるように順番に敷いていきます。



③ 上からラップをして重し(ジャムのビンなど)をかけて押し、冷蔵庫に一晩おきます。

④ 器に持って出来上がりです。

本来は、求肥昆布(龍皮、牛皮)という甘酸っぱくやわらかく蒸した昆布を使う料理です。

