

# つくってみませんか？

～おいしい宗像の魚を食べよう～

## 魚のねぎソース

副菜には、野菜や海藻類をたっぷり使った和え物などにするといいよ！



### 《材 料》(4人分)

魚(白身).....	60g×4切れ
酒.....	大さじ2
塩.....	少々
生姜.....	1かけ
深ねぎ.....	1/2本
しょうゆ.....	大さじ1と1/2
酒.....	大さじ1と1/2
砂糖.....	大さじ1と1/2
いりごま.....	大さじ1
ごま油.....	小さじ2
チンゲン菜.....	2株
ミニトマト.....	8個



### 《作 り 方》

- ① 魚は皮を下にして、バットに並べ、塩をふり、薄くスライスした生姜をのせ、酒を回しかけて、少しおく。
- ② ①の魚を蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で10～15分ほど蒸す。
- ③ チンゲン菜は根元に十文字の切り込みを入れ、沸騰した湯でゆでて、水気を絞り、縦に4等分にする。
- ④ 深ねぎをみじん切りにし、Aの調味料とまぜ合わせてねぎソースをつくる。
- ⑤ 魚・チンゲン菜・ミニトマトを盛り、④のねぎソースをかける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)