

有機金ごまで作る鯛のカリカリ焼き

～金ごまの香ばしさと鯛が美味しい一品です。春菊のピューレと柚子のピューレと一緒に～



使用商品：有機金ごまいりごま60g

使用商品：金ごま油250g

<材料> 2人分

<作り方>

鯛	2切れ
塩	少々
卵白	少々
有機金ごまいりごま	大さじ2
春菊のピューレ	春菊 1株
	金ごま油又はサラダ油 小さじ2
	塩、こしょう 少々
柚子のピューレ	バター 大さじ2
	小麦粉 大さじ1
	柚子果汁 大さじ2
	スープ カップ1/2
	塩、こしょう 少々

セロリ、にんじん、ミニトマト、ベビーリーフ
などを彩り鮮やかに添えて。

1. 鯛は塩を少々ふり、しばらく置き、出てきた水分を軽くふき、上部に卵白をハケで塗り、有機金ごまいりごまをまぶす。
2. ロースターでカリッと焼く。
3. **春菊のピューレ** 春菊は柔らかくゆで、金ごま油又はサラダ油とともにフードプロセッサーにかけ、塩こしょうで味を整える。
4. **柚子のピューレ** フライパンにバターを溶かし、小麦粉を炒める。スープ少々で溶きのぼし、柚子果汁を加え、塩こしょうで味を整える。
5. お皿の中央に4.を敷き、その中に3.を注ぎ、2.の鯛を乗せ、食べやすい大きさに切った野菜を飾る。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL:0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp/>