

有機金ごまで作る鯛のかりかり焼き

～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

<http://www.kingoma.co.jp/p2-77.html>

使用商品：金ごま油250g

<http://www.kingoma.co.jp/p2-80.html>

<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/>