

時間短縮！白身魚の蒸し物、ネギ油ソース

準備（一人前）

白身魚 切り身 100 g

白ネギ 3分の1 濃口醤油 ナンプラー サラダ油 ゴマ油 塩、こしょう
ナイロン袋

手順

切り身は塩、こしょうをしておく。白ネギは 10 cm程の長さで千切りしておく。



濃口醤油は大さじ 1 杯にナンプラーは好みで小さじ半分程度、ゴマ油小さじ 1 を合わせておく。



鍋に 80°C くらいの湯を沸かし、ナイロン袋に切り身を入れて湯に浮かべる。沸騰させないように、10 分程度加熱する。



フライパンにサラダ油を大さじ 3 杯入れて煙が立つほど加熱する。



白ネギを油の飛び散りに注意してフライパンに入れて火を止めて合わせ調味料と混ぜる。



皿に魚を盛り付けて、ネギ油ソースを乗せて出来上がり。

