

コロナに負けるなレシピ集【魚料理①】

宇和島鯛めし（2人分）

プライドフィッシュ料理コンテスト準グランプリ！愛媛県の春のプライドフィッシュ「愛育フィッシュ愛鯛」を使用（農林水産省）

■材料		《作り方》	
鯛	200g	①	鯛は、薄いそぎ切りにします。
卵（生食用）	2個	②	青ねぎは小口切りにし、さらしねぎにします。
青ねぎ	少々	③	タレの素の調味料を合わせ、人数分に分けます。
ごま	少々		①の鯛と卵を1人分ずつ分け、タレに混ぜ込みます。
もみのり	少々	④	ご飯に③をかけ、さらしねぎ、ごま、もみのりを好みで散らします。
ご飯	適量		
【タレの素】			
酒	大さじ1		
みりん	大さじ1		
だし汁	50cc		
醤油	大さじ2		
このレシピの生い立ち			
このレシピは、JF 愛媛漁連が、第4回 Fish-1 グランプリ プライドフィッシュ料理コンテストで準グランプリを受賞したもの。			
「プライドフィッシュ」は、漁師が選んだ、本当においしい魚を紹介する取組です。			
http://pride-fish.jp/			

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）

