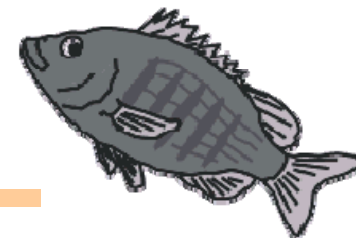


おのみち漁師レシピ ~チヌ編~



チヌ飯

用意するもの

チヌ：1尾 ゴボウ：20g ニンジン：15g 油揚げ：1/4枚 お米：3合

しょうゆ：大さじ2杯 味の素：少々

作り方

チヌのエラ・ワタ・ウロコを取り除き下ごしらえをしておきます。
ごぼうはさがき、ニンジンは千切り、油揚げは太さ1cmほどに切っておきます。

炊飯器に、と、お米と、しょうゆ・味の素を入れ、よく混ぜます。

の上に のチヌを置いて炊きます。

炊き上がったらチヌの身をほぐし、混ぜ合わせて出来上がりです。



チヌのムニエル

用意するもの

チヌ・片栗粉・食用油・塩・コショウ・ピーマン・タマネギ・ニンジン

作り方

チヌのエラ・ワタ・ウロコをとって三枚におろして、塩コショウで下味をつけておきます。

に片栗粉をまぶします。

フライパンに、油をすこし多めに引いて、強火で加熱します。

両面がカリッとするまで焼きます。

ニンジン・タマネギ・ピーマンなど一緒に炒め、盛りつけて出来上がりです。

