

🐟 第1回晩ごはんおさかな料理教室

キビナゴの菊花盛り

●使用するお魚…キビナゴ

材料（4人分）

●きびなご…300g程度 ●といがら…60g ●塩蔵わかめ…60g ●酢…大1/3 ●濃口醤油…大2 ●わさび…適量 ●穂じそ…適量

NO PHOTO

🐟 作り方

- ①きびなごは手開きし二つ折りにする。
- ②といがらは皮をむき、太い部分はそのまま薄く細い部分は斜めに薄く切り、水にさらす。ざるにあげ水気をきる。塩わかめは水に戻しさっと熱湯をかけ、食べやすく切る。
- ③丸皿の向こう側にといがらを少し重ねかげんに並べ1のきびなごを半円を描くように、2～3列に並べる。手前にわかめを盛る。
- ④小皿に酢醤油を作り、わさび、穂じそを薬味にする。