



Recipe

まいにちの発酵レシピ

# 白身魚の 中華だれ

## Ingredients 材料 / 2 人分

タラ（切り身） 2切れ  
塩麴 大さじ1  
えのきたけ（もやし） 50g

（たれ）

甘酒 大さじ2  
醤油 大さじ1+1/2  
米酢 大さじ1  
ごま油 大さじ1  
にんにくみじん切り 大さじ1  
しょうがみじん切り 大さじ1  
白ねぎみじん切り 大さじ1

糸唐辛子 お好みで

※動画ではお魚をおすすめしていますが、しゃぶしゃぶ用のお肉と白菜などの野菜や、鶏肉などを蒸したものに中華だれをかけるのも美味しいです。

## Directions 作り方

- ① 耐熱皿にえのきたけとタラをのせて、蒸気の上だった蒸し器やせいろで8分間ほど蒸す。  
（電子レンジの場合：600w4~5分加熱）
- ② たれの材料を鍋に入れてひと煮立ちさせておく。
- ③ ①が蒸しあがったら②のたれをかける。