



むつの昆布巻き

ちょっと一言！

・ムツは「脂っこい」という意味の「むつつこい」が
名前の由来になるほど脂ののったものが多いおいしい
魚です！

(3人分)

材料名	分量
むつ	5尾
昆布	5枚
卵	1個
にんじん	1/4本
はなっこりー	適量
片栗粉	適量
醤油	適量
みりん	適量
砂糖	適量
水	適量

- ①煮しめ昆布を水に浸し、やわらかくする。
- ②むつを三枚におろし皮をとり、身をミンチにする。
- ③にんじん、はなっこりーはみじん切りにする。
- ④むつミンチと③、卵、片栗粉を加えてまぜる。
- ⑤④を昆布で巻き、醤油、みりん、砂糖、水をいれた鍋で煮る。
- ⑥煮立ったら切り分けて盛り付ければ完成。

レシピを作った団体・人
漁村生活改善士〔下関市〕