

magocoro  
Recipe

## 「ソフミート」でつくる 魚の塩焼き



### ■材料(10人分)

- ・ソフミート 1P(500g)
- ・白身魚(たら)・さけ  
青魚(さば)・青魚(さんま)
- ・塩水 適量

### ■作り方

- ①凍ったままの「ソフミート」を約25分間蒸す。
- ②表面に塩水を塗り、ガスバーナーで軽く炙る。
- ③魚の切り身形にそぎ切りにする。(目安:1枚50g×10枚)

\* 写真は「ソフミート青魚(さんま)」です。

magocoro  
Recipe

## 「ソフミート」でつくる 魚の塩焼き



### ■ポイント

- ・互い違いにそぎ切りにすることで、より魚の切り身らしく仕上がります。
- ・魚種に合わせて切る大きさを教えてください。
- ・蒸した「ソフミート」はヘラでも切れます。