

白身魚のみぞれ蒸し

※材料 (2人分)

たい (2切れ)	140 g	
塩	少々	
酒	小さじ 1.1/2	
だいこん	200 g	
卵 (中 1/2 個)	25 g	
ぶなしめじ	40 g	
みずな	40 g	
A	だし汁	100ml
	しょうゆ	小さじ 1
	みりん	小さじ 1
	かたくり粉	小さじ 1.1/2

※作り方

- ① たいは骨を取り、塩と酒をふって、10分程おく。水気を拭き、耐熱容器に入れて蒸し器で7~8分蒸す。
- ② だいこんは皮をむいておろし水気を切り卵を混ぜる。
- ③ ②に食べやすい大きさに切った、ぶなしめじと、みずなを混ぜ、①の上に乗せて、さらに2分程蒸す。
- ④ 鍋にAを入れて煮立て、とろみをつけて、あんを作る。
- ⑤ 蒸し上がった③を器にとり④のあんをかける。

◎必ず蒸気の上上がった蒸し器に入れる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミンC
191kcal	18.0g	8.1g	10.0g	83mg	1.2mg	0.7g	24mg

「若葉の会」2020-2 班別