



エネルギー  
125Kcal



たんぱく質  
12.0g



脂質  
5.5g



塩分  
1.0g

## 鯛のかぶら蒸し



### ●材料 (4人分)

鯛	60g × 4枚
かぶ	200g
卵白	1個分
刻み三つ葉	適宜

A	(	塩	小さじ1弱
		酒	小さじ1弱

B	(	だし汁	200cc
		醤油	大さじ1弱
		みりん	大さじ1/2
		片栗粉	小さじ1/2



### ●作り方

- ① 鯛切り身はペーパータオルで拭き、Aの塩、酒を振りかけておく。
- ② かぶを搗りおろし水気をきる。卵白は角が立つ程度に泡立て、おろしたかぶに泡がつぶれないようさっくり混ぜる。
- ③ ①の鯛の上に②を4等分し乗せ、蒸気のアがった蒸し器に入れて12～14分蒸す。
- ④ 魚を蒸している間に魚にかける餡を作る。片栗粉に水(適宜)を入れて水溶き片栗粉を用意しておく。鍋にBのだしを火にかけ、醤油・みりんを入れて、煮立った所に水溶き片栗粉を入れ、トロミをつける。
- ⑤ お皿に蒸した鯛をのせ刻んだ三つ葉を散らし、④の餡をかける。

#### ★ワンポイントアドバイス

魚は他の白身の魚でも美味しくできます。  
塩分が少ない料理ですが、旬のかぶの甘味とふんわりした食感で美味しく頂けます。

