やきつべ減塩長寿食レシピ







たんぱく質 12.0g



脂質 5.5q



1.0g

鯛のかぶら蒸し

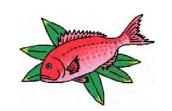


●材料 (4人分)

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 加さじ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

- 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 かぶを擂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、蒸気のあ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。



