

やきつべ減塩長寿食レシピ



「ゆず蒸しキンメ」



エネルギー
101Kcal



たんぱく質
10.7g



脂質
5.5g

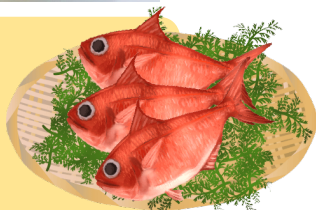


塩分
0.9g



● 材料 (4人分)

- | | |
|--------|-----------|
| ・キンメダイ | 60g 4切れ |
| 〈A〉 | |
| ・塩 | 小さじ 1/4 |
| ・酒 | 小さじ 1 弱 |
| 〈ゆずあん〉 | |
| ・だし汁 | 1 カップ |
| ・みりん | 小さじ 1 強 |
| ・塩 | 小さじ 1/2 弱 |
| ・片栗粉 | 小さじ 1 強 |
| ・ゆずの皮 | 少々 |



❖ 作り方

- ① キンメダイはペーパータオルで拭き、A の塩と酒を振りかけておく
- ② 蒸気の上上がった蒸し器に入れて火が通るまで 10 分程蒸す
- ③ 魚を蒸している間に餡を作る。片栗粉に水（適宜）を入れて水溶き片栗粉を用意しておく。鍋にだしを入れ火にかける。みりん、塩を入れて煮立ったところに水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける。最後に擦ったゆずの皮を加える。
- ④ 蒸し上がった魚に③の餡をかけて完成。

★ワンポイントアドバイス

- ・ゆずの香りで塩分量が少なくてもおいしく食べられます。
- ・餡は片栗粉でお好みのかたさに調整してください。
- ・魚はペーパータオルで余分な水分を拭き取ることで、臭みを取ることができます。



その他のレシピはホームページでも公開中

<https://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>

焼津市立総合病院 栄養科

