

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

