

# 鮭のとろ〜り蒸し

豆乳と卵をゆっくり加熱することで、とろりと滑らかな食感になります。また、オーブントースターや電子レンジで調理でき簡単に作ることもできます。長いものは漢方薬としても用いられており、消化促進作用があります。さらに、ゆずの皮やポン酢で香りをだすと、食欲を沸かすてくれるでしょう。



## ひとり分あたりの 栄養価

213  
kcal

塩分  
1.2  
g

たんぱく質 23.9g 脂質 8.5g 炭水化物 8.2g

## ●材料（2人分）

・鮭	1切（100g）	<A>	
・鶏もも肉	40g	・豆乳	250mL
・長いも	40g	・卵	1個
・チンゲン菜	中2枚	・中華だしの素	小さじ1
・ゆずの皮	適量	・ポン酢（お好みで）	小さじ2

## ●作り方

- ① 鮭はオーブントースターで焼いて骨をとり、軽く身をほぐします。
- ② 鶏もも肉は皮と脂身をとり除き、一口大に切って、オーブントースターで焼き色がつくまで焼きます。
- ③ 長いもは皮をむき一口大に切り、チンゲン菜も食べやすい大きさに切ります。
- ④ <A>をよく混ぜて人数分の耐熱容器に入れ、①～③の具を入れラップをします。
- ⑤ 電子レンジの弱（200W）で15～20分ゆっくり加熱します。固まっていないようであれば、少し時間を延ばして様子を見てください。
- ⑥ ゆずの皮をのせ、お好みでポン酢をかけて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。