

# 魚のけんちん蒸し

たんぱく質の豊富なメニューです。豆腐や長いもと一緒に蒸すことでなめらかになり、食欲がなくても食べやすい1品です。



## ひとり分あたりの 栄養価



脂質 1.3g 炭水化物 10.8g

## ●材料 (2人分)

・真ダラ	切り身 (70g × 2切れ)
・酒	小さじ 1
・塩	少々
・木綿豆腐	50g
・長いも	50g
・にんじん	20g
・しいたけ	2個
・いんげん	2本

※真ダラの代わりに他の魚でも代用できます。

## <A 調味料>

・卵白	大さじ 1
・しょうゆ	小さじ 1/2
・砂糖	小さじ 1/2

## <B あんの調味料>

・しょうゆ	大さじ 1/2
・みりん	小さじ 1
・砂糖	小さじ 1/2
・だし汁	100mL
・片栗粉	小さじ 1

## ●作り方

- ① 魚に塩と酒をふっておきます。
- ② 木綿豆腐は水気をきってつぶし、長いもはすりおろしておきます。
- ③ 皮をむいたにんじん、しいたけは 3cm くらいの千切りにし、いんげんは斜めに薄く切ります。
- ④ ②と③の具材と<A>の調味料を加え、混ぜ合わせます。
- ⑤ 耐熱皿に①の魚と、④の材料をのせラップをかけ、電子レンジ (600W) で 5 分蒸します。
- ⑥ 片栗粉以外の<B>を鍋で煮立て、水溶き片栗粉 (と同量の水) でとろみをつけ、蒸しあがった⑤をお皿に盛り、あんを上からかけたらできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。