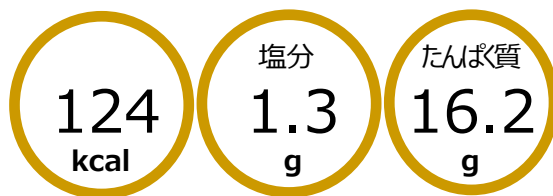


魚のけんちん蒸し

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。