

白身魚のチリソース

材料 4人分

白身魚（スズキ、鯛など）4切れ

酒 大さじ2

塩 少々

青梗菜 2株

《チリソース》

豆板醤 小さじ1

サラダ油 大さじ1

長葱 1本

生姜 1かけ

にんにく 1かけ

鶏ガラスープの素 小さじ1

湯 100cc

紹興酒 大さじ1

砂糖 小さじ1

トマトケチャップ 大さじ2

塩 少々

片栗粉 適量

糸唐辛子 適量



作り方

- ① 白身魚は一口大に切り、酒、塩で下味をつける。青梗菜は根本の固い部分は落とし、縦に1/4に切る。長ねぎは半分をみじん切りにし、残りは白髪ねぎにする。
- ② 蒸気の上上がった蒸し器で①の魚を加え10分蒸す。途中で青梗菜を加え蒸しあげる。
- ③ 中華鍋サラダ油を熱し、みじん切りした生姜、にんにく、長葱を加え香りが立ってきたら、湯、鶏ガラスープの素、紹興酒、砂糖、ケチャップ、塩少々を加える。沸騰したら、鍋肌から水溶き片栗粉入れ手早く混ぜ合わせとろみをつける。
- ④ ③に②の魚を加え、チリソースを絡める。器に盛り、青梗菜を添え、白髪ねぎ、糸唐辛子をあしらう。

一人分栄養価

エネルギー 143kcal 蛋白質 15.6g 塩分 0.8g