

【鱈の蕪蒸し とろろ昆布あん】

材料 (4人分)

鱈の切り身	4切れ	
塩	少々	
酒	大さじ1	
卵白	1個分	
かぶ	2玉	
片栗粉	小さじ1	
A {	だし汁	1カップ
	薄口醤油	小さじ2
	みりん	小さじ2
	塩	少々
	とろろ昆布	適量
生椎茸	4個	
人参	1/4本	
三つ葉	1本	



作り方

- ① 鱈の切り身は塩少々と酒をふり、下味を付ける。
- ② 椎茸は石づきを落とし、飾り切りにする。人参は好きな形に型抜く。
- ③ ボウルに卵白と塩を加え、角が立つまで泡立て器で混ぜる。
- ④ かぶは皮を剥き、おろし金でおろす。キッチンペーパーを敷いたザルにあげて水気を切り、③のボウルに加えて混ぜる。
- ⑤ 蒸し器に①の切り身と②の椎茸、人参を入れ、10分蒸す。器に切り身を盛付け、④を上にかき、椎茸と人参を飾る。器ごと再度蒸し器に入れて5分蒸す。
- ⑥ 鍋にAの材料を入れて火にかける。片栗粉小さじ1を水小さじ2で溶かして鍋に入れ、とろみを付ける。できたあんを⑤の器にかき、三つ葉を添える。

エネルギー 92 kcal、タンパク質 15.2 g、塩分 1.6 g (1人分)