

真鯛と長芋の酒蒸し 黒酢ネギだれ

生姜、長ねぎ、黒酢の香味野菜と酢味を活かした風味豊かな減塩レシピです。

<主な材料・2人分>

真鯛（切り身）	2切れ	
塩	少々	
昆布	10 cm	
長芋	5cm	
酒	60ml	
長ねぎ	1本	
ショウガ	1片	
サラダ油	適量	
黒酢	大さじ1	} A
醤油	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
スプラウト	適量	



<作り方>

- ① 真鯛は塩を振り10分ほど置いた後、ペーパータオルで水気をふく。長芋は皮をむき0.5 cm幅の輪切りにする。
- ② フライパンに酒と昆布を入れ一度沸騰させる。①の長芋と真鯛を並べ、蓋をし、弱火で10分蒸し、取り出す。
- ③ 同じフライパンにサラダ油小さじ1をひき、②の長芋を入れて両面焼き色を付け取り出す。
- ④ 黒酢ネギだれを作る。ねぎとしょうがはみじん切りにする。フライパンにサラダ油小さじ1とねぎ、ショウガを入れ、きつね色になるまで炒めたらAを入れ、合わせる。
- ⑤ 器に②の昆布と真鯛と③の長芋を盛り付け、④のたれを回しかける。半分に切ったスプラウトを飾る。

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)

エネルギー 279 kcal 蛋白質 18.3 g 塩分 1.0 g