

かぶら蒸し

具には、ほとんど下味を付けていませんが、美味しいダシのきいた“くずあん”で食べます。中の具の取り合わせは、いろいろ工夫できます。



1人分あたり

【エネルギー】	119 kcal
【たんぱく質】	21.7 g
【脂質】	2.7 g
【食塩相当量】	0.7 g
【野菜重量】	125 g

光市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

かぶ	… 400g	く ず あ ん	だし	… 400ml
卵白	… 1個分		塩	… 2g
白身魚	… 2切		しょう油	… 2g
しめじ	… 1袋		みりん	… 6g
小松菜	… 100g		片栗粉	… 大さじ2
エビ	… 4尾			

※ お好みに柚子の皮と三つ葉

作り方

- ① かぶをすり下ろし、軽く水気を絞り、卵白と混ぜる。
- ② エビは皮をむき、背わたを取り除く。魚の切り身は半分に切り塩を振り、しばらくして熱湯をかける。
- ③ 小松菜は茹でておく。しめじは石づきを取り、小房に分けておく。
- ④ 器に魚1/2切れ、エビ1尾、1/4の小松菜を入れ、その上に①のかぶに、しめじを混ぜたものを4等分にしてのせる。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器で蒸す。(強火で約10分)
- ⑥ かぶが白くなって蒸し上がったら、くずあんをかけ、その上に三つ葉や柚子の皮を飾る。