

信州蒸し



材料(3人分)

	白身魚切り身	60g×3 枚
	日本酒	小さじ 1
	茶そば(乾)	15g
	干椎茸	3g
A	三温糖	小さじ 1
	こいくち	小さじ 1/2
	刻み海苔	少々
	ひとつもじ	少々
B	鶏卵	10g
	サラダ油	適量
	だし汁	150cc
	こいくち	小さじ 2
	うすくち	小さじ 1/2
	みりん	小さじ 2
	だしの素	少々

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
164	15.3	355	183	1.3

作りかた

～下準備～

・白身魚は日本酒をふってしばらくおき、臭みをとる

1. 茶そばを茹でる。
2. 干椎茸は水に戻して薄く切る。鍋に入れ、水を加え火にかけ、Aを加え煮る。
3. 錦糸卵を作る。フライパンにサラダ油を熱し溶き卵を薄く広げ、両面を焼いてまな板の上にのせ、千切りにする。
4. ねぎは小口切りにする
5. 蒸し器に魚(皮目を下に)をのせ、左半分は茶そば、中央に2の椎茸、右半分は錦糸卵をのせる。
10～15分程度、魚に火が通るまで蒸す。
6. 鍋にBを合わせ火にかけ、沸騰したら火を止める。
7. 器に5の魚を盛り、6の煮汁をかけ、4のねぎと刻み海苔をのせる。

☆だしに加える醤油は、減塩醤油またはだし割り醤油を使いましょう。特にだし割り醤油は、だしの風味のおかげで少ない塩分でも美味しく食べられます。

☆ねぎや海苔の風味は薄味の物足りなさを補ってくれる食材です。唐辛子をかけるのもおすすめ！

