

ふんわり

「白身魚のかぶら蒸し」

《 材料 (2人分) 》

- | | | | | | | | |
|-------------|--------|-------|--------|-------|--------|------|----|
| ●白身魚 (たらなど) | 2切れ | ●かぶ | 1個 | ●卵白 | 1/2 個分 | | |
| ●塩 | 少々 | ●片栗粉 | 小さじ 1杯 | ●しいたけ | 1枚 | ●みつば | 適量 |
| ●だし汁 | 60g | ●しょうゆ | 小さじ 2杯 | } A | | | |
| ●みりん | 小さじ 2杯 | ●片栗粉 | 小さじ 1杯 | | | | |



**かぜ予防にもおすすめ！
免疫力アップレシピ！**

* 噛む力が弱い方におすすめです。

* 飲み込む力が弱い方は硬さの調整が必要な場合がありますので、個別にご相談ください！

【1人分 : 120kcal たんぱく質 16.0g 塩分 1.5g】



©WANPUG

《下ごしらえ》

1



白身魚は塩と酒を振り、下味をつけておきます。

2



しいたけは薄切り、みつばは2～3cmぐらいの長さに切ります。

3



かぶは皮をむき、おろし金ですりおろし、水気を切ります。

5



小鍋にだし汁・しょうゆ・みりん・かぶの汁を入れて、火にかけ、水溶き片栗粉でとろみを付けます。

4



卵白は塩を加え、泡立て器で白くなるまで泡立てます。



※かぶの汁はあんに入れるので、とっておきます。

《作り方》

1



かぶのすりおろしに、片栗粉と泡立てた卵白を混ぜます。

2



耐熱性の器に、白身魚を入れ、**1**をかけ、しいたけとみつばを飾ります。

3



ラップをして、蒸気が上がった蒸し器に入れ、10分程蒸します。

ぎんなん・栗・にんじん
など、お好みのお野菜を
入れてもOK!!

4



蒸しあがったら、《下ごしらえ》**5**の、あんをかけて完成です。