



## 今夜の一品にいかがですか？



### \*白身魚と春きゃべつのとろろ昆布蒸し\*



#### 【 材料（4人分） 】

- ◎ 白身魚 …… 4切れ（80g程度×4）  
（1切れを3等分程度すると盛り付けやすく食べやすい）
- ◎ 酒 …… 大1・小1
- ◎ 春きゃべつ …… 160g
- ◎ 人参 …… 40g
- ◎ とろろ昆布 …… 8g



#### \*合わせ調味料\*

- ◎ 薄口醤油 …… 小2
- ◎ 水 …… 80ml
- ◎ 酒 …… 大1・小1
- ◎ 塩 …… 少々

#### 【 作り方 】

- (1) 春きゃべつは、食べやすい大きさに切るかちぎり、人参は薄い拍子切りにする
- (2) 白身魚に酒を振り、しばらく置いてからさっと水洗いし水気をとっておく
- (3) とろろ昆布を小さくさいてバラバラにしておく ※水分を含んだ時に固まらないようにするため
- (4) 合せ調味料を作っておく（塩少々：指2本分でつまんだ程度）
- (5) フライパンに、(1)・(2)の順で並べ、(4)をまわしかけ、蓋をして中火で蒸す（10～15分程度）
- (6) (5)が沸き、白身魚が白くなりだしたら、蓋をあけてとろろ昆布を上へのせ、再度蓋をしめ、再度、わき上がってきたら火を止め、器に盛り付ける  
※蒸しすぎに注意する



時間がないときは、フライパン一つで調理すると時短になります。茹で野菜も少ない水で短時間で美味しく仕上がりますよ。

とろろ昆布のうま味と塩味を活かし、さっと出来上がる一品です。魚を鶏肉に変えてもよいですよ！その時は、脂身の少ない部位を薄めに切ってのせて短時間にふっくらと仕上げましょう！！

#### <一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
83.9	14.5	0.3	1.0

