

あけぼの蒸し



1人分の栄養価

エネルギー	125kcal	カルシウム	19mg
たんぱく質	15.1 g	食塩相当量	1.0 g
脂質	2.6 g		

一口メモ

材料（1人分）

品名	量	下準備
鮭	1切(60g)	花形又はいちょう切り
酒	小さじ1/2	
長芋	30g	
白しょうゆ	小さじ1	
人参	8g	
さやいんげん	8g	
すだち (またはレモン)	少々	

作り方

- ① 鮭に酒をふる。
- ② 長芋をすりおろし、白しょうゆを混ぜる。
- ③ 人参をさっと茹でる。
- ④ さやいんげんを茹で、2つに切る。
- ⑤ ①を耐熱食器またはアルミホイルに入れ、②を流し込み、人参を飾って、蒸し器で蒸す。
火が通ったら、さやいんげんを魚の上に盛り付け、すだち（レモン）を添える。

※耐熱食器であれば、電子レンジでも可。