



主菜

健康のおすそわけレシピ ⑤ ぶりとかかめの酒蒸し



エネルギー : 226kcal

たんぱく質 : 17.9g

脂 質 : 6.2g

炭水化物 : 13.7g

食塩相当量 : 1.4g

材料(2人分)

ぶり 2切れ(160g)

★酒 大さじ 1(15g)

★塩 少々

カットわかめ(乾) 10g

ねぎ 60g

ポン酢しょうゆ 大さじ 2 弱(30g)

作り方

- 1 ぶりは半分に切ってバットに並べ入れる。★の調味料をふり、5分ほどおく。
- 2 戻したわかめの水気を切り、ねぎは幅 1cm の斜め切りにする。
- 3 フライパンにねぎをまんべんなく敷く。ぶりをのせ、あいたところにわかめをのせる。
- 4 計量カップに酒、水各 1/4 カップ混ぜ合わせ、全体に回しかけて、中火にかける。煮立ったらふたをし、弱火にして5～6分蒸し煮にする
- 5 軽く水気を切って、皿に盛り付け、ポン酢しょうゆをかける。

