

かぶら蒸し



1月

2 週目



材料 (4人分)

聖護院かぶ	1/3個
甘鯛	160g
卵白	1個分
きくらげ	3g
ゆりね	1/2個
塩	適量
わさび	適量

(べっこうあん)

だし汁	400cc
みりん	大さじ2
淡口醤油	大さじ1
醤油	大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ3

1人分栄養価

エネルギー	80kcal	炭水化物	6.9g
たんぱく質	8.8g	カルシウム	40mg
脂質	1.5g	塩分	0.8g

作り方

- ① 聖護院かぶは厚く皮をむき、すりおろして薄塩をし、水気を切る。
- ② 甘鯛の上身に塩をし、中骨を抜いて等分に切り、熱湯でさっとゆで、水できれいにウロコを取っておく。
- ③ きくらげは水で戻して千切りにし、ゆりねは掃除をして塩ゆでし、①のかぶと卵白を混ぜ合わせる。器に甘鯛を入れ、合わせたかぶを上のにせて蒸し上げる。
- ④ 鍋にべっこうあんの調味料を入れて沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 蒸し上がった③に④のべっこうあんをかけ、おろしわさびを添えて仕上げる。

食育ばなし

〈聖護院かぶ〉

どっしりとした日本最大級の大きさは、風格を感じさせます。歯切れのよい食感が特長です。

