

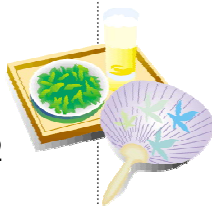
# つくってみませんか？

## 魚の重ね蒸し

〔材 料〕(4人分)

魚(鮭・イサキ他)...	60g × 4枚
薄口しょう油・酒.....	各小さじ1
玉ねぎ.....	1個
にんじん.....	40g
えのき.....	1パック
しめじ.....	1パック
しょうが.....	10g
酒.....	大さじ1
ピーマン.....	2個
だし汁.....	200g
薄口しょう油.....	大さじ1/2
水・かたくり粉.....	各小さじ1

(1人分の栄養価 129Kcal)



夏場は調理時間を短縮する工夫も。主菜と副菜をいっしょに作ってみよう！



〔作 り 方〕

- 魚はしょう油・酒をかけ10分ほどおく。
- 玉ねぎ、にんじん、しょうが、ピーマンはせん切りにする。
- きのこはいしづきを取り、ほぐしておく。
- フライパンにピーマン以外の野菜をちらして、魚のをせる。酒をふる。
- ふたをして、中火～弱火にかけ、蒸し焼きにする。
- 魚に火が通ったら、とりだす。残った野菜にだし汁とピーマンを加えて強火にして調味し、水溶きかたくりでトロミをつける。
- 皿に魚のをせ野菜あんをかける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)