

松崎 博子 先生

2024 春 のおすすめレシピ

桜鯛と春野菜の酒蒸し銀あん仕立て 1人分



今が旬の桜鯛を電子レンジでふっくらと加熱し、春野菜たっぷりの銀あんをかけて頂きます。シンプルな調味ですが鯛の美味しさが引き立ちます

[1人分の栄養価]

エネルギー:215kcal たんぱく質:24.2g 脂質:5.9g 炭水化物:12.5g 食物繊維:2.8g 食塩相当量:1.7g

真鯛切り身	80g
・塩	小さじ 1/5
・酒	小さじ 1
菜花	30g
エノキ	30g
白ネギ薄切り	6枚
茹でタケノコ薄切り	30g
スナップエンドウ	3個
(銀あん)	
だし	120g
薄口醤油	小さじ1弱
みりん・酒	各大さじ 1/2
水溶き片栗粉	適量

【下ごしらえ】

- ・エノキは軸の部分を切り取り、長さ2等分にし、さいておく。
- ・スナップエンドウは筋を取り、縦2等分にさいてからゆでる。
- ・菜花は茎と葉・花蕾部分を切り分け、水を張ったボールに15分浸けてからゆでて水気をしっかり絞っておく。

【作り方】

1)真鯛を電子レンジで加熱する。

①真鯛は骨を除き3~4切れの一口大にそぎ切りをし、塩・酒をまぶし20分程置く。

②電子レンジ対応の皿に鯛の切り身を並べエノキと白ネギを覆うように乗せ、ラップをふわりとかけて600Wの電子レンジで2分間加熱し、ラップをかけたまま取り置く。

2)野菜入りの銀あんを作る。

鍋にだし・薄口醤油・みりん・酒を入れ火にかけ、野菜類を加えて加熱し、水溶き片栗粉でトロミをつけ1)にかける。

～松崎 博子先生～

栄養士/食生活アドバイザー

/和歌山市国保年金課 特定保健指導 栄養教室 講師

