



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま 専科
お野菜まるごと
食べレシピ

もやしで
ボリューム
アップ!
白身魚に
良く合います

食卓応援食材「もやし」を満喫! 蒸し魚の和風もやしあん



一人あたりのエネルギー 167kcal	食塩相当量 1.3g	調理時間 約 20分
-------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

もやし(200g入) 1袋
当社自慢の品 愛海鯛(切身) 2切身
酒 小さじ1
だし汁(和風) 200ml
しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/4
A 片栗粉 大さじ1
水 大さじ1
ねりわさび 小さじ1/4

■作り方

- ①もやしはひげ根を取り、流水でさっと洗って水気を切る
- ②魚に塩(分量外)を少々ふり、5分程度おき、表面に水気が出てきたら拭き取る
- ③②を耐熱皿に並べて酒をふり、ラップをかけて、500Wの電子レンジで3分程度加熱する
- ④③を軽く汁を切ってから皿に盛る
- ⑤鍋にだし汁としょうゆ、塩を入れて火にかけ、煮立ってきたら①を加えさっと煮る
- ⑥⑤に混ぜ合わせたAを加えとろみをつけ③にかけ、お好みでわさびをつけていただく

cooking memo