

ほうぼうの薬膳姿蒸し

【300kcal/1人当り】

調理時間
30分



時中冷たいなど、冬の季節に良いといわれる食材でほうぼうを蒸します。
ふっくらとして上品なほうぼうのおいしさが、身体にやさしく染み入ります。
キクラゲは生が手に入らなければ、乾燥キクラゲを戻してから
使用してください。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (2人分)

ほうぼう	2尾	
長ねぎ	1/2本	
生姜(せん切り)	1片分	
生キクラゲ	50g	
たけのこ	50g	
塩	適宜	
A	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	ごま油	大さじ1



作り方

1. ほうぼうはウロコ、エラ、内臓を取り除く。身に切れ目を入れる。塩をふり、そのまま10分程おき、出てきた水気をよくふきとる。
2. キクラゲとたけのこは細切りにして生姜とともに混ぜあわせておく。
3. 長ねぎはせん切りにする。
4. 蒸し器にクッキングペーパーをしき、①と②をのせる。
5. 強火で12～15分蒸し、皿に移す。長ねぎと野菜をのせる。
6. Aと魚の蒸し汁を小鍋に入れ、沸いたら上からかける。



ほうぼうの薬膳姿蒸し

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

