かぶら蒸し

＜栄養量＞
エネルギー　151Ｋｃａｌ
蛋白質　12.3ｇ
カリウム　335ｍｇ
リン　148ｍｇ
食塩相当量　0.6ｇ

＜材料＞

鮭	50g
酒	5g
かぶ	40g
卵白	15g
だしわりしょうゆ	6g
だし汁	15g
片栗粉	1.5g
オクラ	7g
花にんじん	5g

＜作り方＞
１．鮭は酒につけ臭みを取る
２．にんじん（花形）とおくらはゆでこぼす
３．かぶは皮をむきすりおろし　ざるにあげて自然に水をきり、片栗粉を混ぜておく
４．卵白をしっかりあわだて　３を混ぜる
５．アルミホイルに鮭をのせ４をのせて蒸す
６．蒸しあがった鮭に花にんじん、おくらを飾り、あんをかける

<u>ポイント</u>
◎メインの魚を白身や鶏肉に変えてもおいしくいただけます。鶏肉で作る時は、火が通りにくいので削ぎ切りにするなど、きり方の工夫が必要です。