

## ● さわらの桜蒸し



エネルギー
226kcal
たんぱく質
17.2g
カリウム
440mg
リン
189mg
食塩相当量
1.0g

- 塩昆布には塩分含まれるので使いすぎに注意し、うま味を上手に利用しましょう
- 薄口しょうゆは色は薄いですが、塩分は濃口しょうゆよりも多く含まれます

### <材料> (一人分)

さわら	70g
酒	2.5g
塩昆布	1.5g
道明寺粉	20g
かつおだし	20g (大1小1)
うすくちしょうゆ	1.5g (小1/4)
砂糖	1g (小1/3)
食紅	少々
★かつおだし	25g (大1小2)
★うすくちしょうゆ	3g (小1/2)
★みりん	1.5g (小1/2)
片栗粉	2g
水	4g
たけのこ水煮	10g
えだまめ・冷	5g
さくらの塩漬け	(塩抜きしたもの)

1. さわらは酒を振り臭みを取り、水気を拭いたら、塩昆布を乗せて5~7分ほど蒸す
2. 容器にかつおだし、道明寺粉、うすくちしょうゆ、砂糖(少量の食紅)をいれ、ラップをしてレンジで3~5分、水気がなくなるまで加熱し、よくまぜる
3. 1の上に2をのせ、さらに2~3分蒸す
4. 筍は食べやすい大きさに切りだして煮る。枝豆は解凍し中身を出し重量をはかる
5. 鍋に調味料★をいれ煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつけて餡を作る。皿にさわらと筍、枝豆を盛り付け餡をかける