

京風かぶら蒸し

すりおろした蕪と
お出汁がきいた熱々のあん、
冬ならではの一品です。



監修：滋賀県立大学生生活栄養学科 奥村万寿美研究室

京風かぶら蒸し



材料(2人分)

- ・白身魚…2切れ
- ・塩…少々
- ・酒…大さじ1
- ・かぶ…中1個
- ・片栗粉…小さじ1
- ・卵白(M)…1個
- (A)・だし汁…150cc
 - ・醤油、酒、みりん…各大さじ1
- ・水溶き片栗粉(片栗粉+水)
…各小さじ2
- ・三つ葉…6g
- ・にんじん…6g
- ・練りわさび…4g

作り方

- ① 白身魚に塩と酒をふっておく。にんじんは花形に、三つ葉は根を切り落とし結び三つ葉にする。
- ② かぶは葉の付け根から切り落とし、皮をむく。ボウルにざるを重ね、その上でかぶをすりおろし、軽く水気を切ったら片栗粉、卵白を加えよく混ぜる。
- ③ 耐熱器に①の白身魚を入れ、身が隠れるように②をかけて①のにんじんをのせる。
- ④ ③にふんわりラップをかけてレンジ(600W)で3~4分加熱する。
- ⑤ 小鍋に(A)を入れて沸騰したら、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑥ ④のラップを外し、にんじんは一旦皿にとる。蒸しあがったかぶを整え、上から⑤をたっぷりかける。
- ⑦ にんじんと三つ葉を天盛りし、わさびを添える。

栄養成分(1人分)

熱量…165kcal たんぱく質…17.0g 脂質…4.1g 炭水化物…12.0g(食物繊維…1.2g)
食塩相当量…1.1g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)