

鮭と雪大根の蒸し煮<主菜>



エネルギー 196kcal

塩分 1.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

鮭にはビタミンB群が豊富に含まれており、疲労回復に最適です。
ソフト食のレシピもご用意しています。
また、大根をカブに代用して「かぶら蒸し」にしても美味しいです。



阿知須共立病院 栄養科

鮭と雪大根の蒸し煮の作り方



材料（2人分）

鮭	140g (2切)
塩	少々
酒	少々
上新粉	適量
大根	60g
塩	少々
卵白	10g
だし汁	60g
A [しょうゆ	小さじ 2弱
片栗粉	適量
ぎんなん	20g
しいたけ	10g
ほうれん草	20g
花人参	30g

- ① 椎茸は1/4に切り、人参は花人参にして煮る。
- ② ほうれん草は3cm幅に切って茹でる。
- ③ 大根はすりおろす。
- ④ 卵白をしっかり泡立てて③と塩を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 鮭に塩と酒を振り、上新粉をまぶす。
- ⑥ クッキングシートの上に⑤を並べて④をかける。
- ⑦ ⑥の上にぎんなんをのせて蒸し器で蒸す。
- ⑧ 鍋にAを入れ火にかけ、水溶き片栗粉であんをつくる。
- ⑨ ⑦を器に盛り⑧をかけ、①②を添えたら完成。