



* さわらの桜蒸し *



さくらの葉の香りがよく、春を感じる一品です(^^)♪

☆材料☆ (2人分)

- A 鯖……………2切れ
酒……………5ml(小さじ1)
- 道明寺粉……………30g
だし汁……………40ml
- B 塩……………0.4g
食紅……………少量
桜の葉……………2枚
- 〇 かけ汁
だし汁……………60ml
みりん……………12g(小さじ2)
- C しょうゆ(薄口)……………4g(小さじ1弱)
塩……………0.6g
片栗粉……………4g

☆作り方☆

- ① 魚に酒をふる。(A)
- ② 定量のだし汁を火にかけ塩を加え、さらに食紅でさくら色に着色して煮たて、道明寺粉を入れてさっと混ぜ、火をとめて落としふたをして約10分蒸らす。(B)
- ③ ①を②の道明寺粉で包み、塩出した桜の葉をはさんで皿にのせ蒸し器に入れふきんでおおってふたをし、強火で焼く15分間蒸す。
- ④ 鍋にCを入れ、火にかけ片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 蒸し上がった魚に④をかけて出来上がり♪

[1人分栄養価]

エネルギー:220kcal たんぱく質:17g 脂質:7.9g 炭水化物:16.6g 塩分:0.8g

* あみ大根 *



あみは瀬戸内海に生息するサクラエビの仲間で、水揚げされる10月から年末にかけてが旬です。岡山県内では、児島湾が好漁場として知られています。ちょうど同じ時期に出回る軟らかくてみずみずしい秋ダイコンと、あみを一緒に炊くことを昔の人が思いついて出来た献立です♪

☆材料☆ (2人分)

- 大根……………140g
あみ……………20g
しょうゆ……………8g(小さじ1強)
砂糖……………2g(小さじ1弱)

☆作り方☆

- ① 大根を短冊切りにし、あくをとりながらひと煮立させる。
- ② 調味料を入れ、大根に味が入ったらあみを加えさらにひとにたちさせて出来上がり♪

[1人分栄養価]

エネルギー:25kcal たんぱく質:2g 脂質:0.4g 炭水化物:3.4g 塩分:0.6g

病院で出してるよ♪



