

ほうぼうの薬膳姿蒸し

ふっくらとして上品なほうぼうのおいしさが、身体にやさしく沁みます。

調理時間
30分

1人当り
300kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・ほうぼう…………… 2尾
- ・長ねぎ…………… 1/2本
- ・生姜(千切り)…………… 1片分
- ・生きくらげ…………… 50g
- ・たけのこ…………… 50g
- ・塩…………… 適宜

※生きくらげが手に入らない場合は乾燥きくらげを戻してお使いください。

- A
- ・しょうゆ…………… 大さじ2
 - ・酒…………… 大さじ1
 - ・みりん…………… 大さじ1
 - ・ごま油…………… 大さじ1



●作り方

- ① ほうぼうはウロコ、エラ、内臓を取り除く。
身に切れ目を入れる。塩をふり、そのまま10分程おき、
出てきた水気をよくふきとる。
- ② きくらげとたけのこは細切りにして生姜とともに
混ぜ合わせておく。
- ③ 長ねぎは千切りにする。
- ④ 蒸し器にクッキングペーパーをしき、
①と②をのせる。
- ⑤ 強火で12～15分蒸し、皿に移す。
長ねぎと野菜をのせる。
- ⑥ Aと魚の蒸し汁を小鍋に入れ、
沸いたら上からかける。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る