

白身魚の香味蒸し



魚の身がふっくらして
食べやすいです。
香り豊かなやさしい味付け。
魚と野菜のうまみを含んだ
たれも残さず食べてくれます。



材料(4人分)

白身魚	4切		
人参	厚さ2cmの輪切り1切れ		
えのきたけ	1/5袋		
長ねぎ	1/3本		
☆	[しょうゆ	大さじ1/2
		砂糖	大さじ1/2
		みりん	大さじ1/2
		酢	大さじ1/3
		ごま油	3滴
		生姜汁	少々

作り方

- ① ☆の調味料をあわせ、たれをつくる。
- ② 人参は長さ2cmの千切り、えのきたけはほぐして長さ2cmに切る。長ねぎは縦半分に切り斜めに細く切る。
- ③ 耐熱皿に白身魚を並べ、②をのせ、①のたれをかける。
- ④ ふんわりとラップをかけレンジで8～12分加熱する。
- ⑤ 魚に火が通ったらできあがり。

* 保育園では蒸し器で蒸したので
アルミカップに材料をいれました。
* 鶏肉でもおいしく作れます。
* のせる野菜は好みで変えてもよいです。
* たれに大根おろしを加えると、
みぞれ蒸しになります。

