



魚介の鍋蒸し

おすすめの味わい: 辛口 中口 甘口



ごちそう茶碗蒸しを土鍋で! 不意の来客に大助かりのメニュー!
だしがきいてて、やさしい味わい。日本酒との相性バツグン!
素材のうまみがにじみ出るので、うどんやおもちを入れてもおいしい!

調理時間: 20分

カロリー: 437Kcal (1人分)

塩分: 3.0g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

■材料(2人分)

有頭海老(4尾)、鯛(2切れ)、生しいたけ(2枚)、
三つ葉(1束)、豆腐(1/2丁)、酒(少々)、柚子の皮(少々)
A卵(3個)、だし汁(2カップ)、
薄口醤油・みりん(各大さじ1と1/2)

作り方

- 1 海老は背ワタと殻を取り、鯛は一口大にそぎ切りし、ともに酒少々を振り、出てきた水分をキッチンペーパーで取る。
- 2 豆腐は食べやすい大きさに切り、生しいたけは飾り切りにする。
- 3 Aを混ぜる。
- 4 小さめの土鍋に①・②を入れ③を注ぎ入れ、蒸し器で卵が固まるまで蒸し、火を止め、三つ葉を加え、柚子の皮を散らす。