



かぶの吹き寄せ蒸し



調理時間
25分

カロリー
259kcal

野菜摂取量
60g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

かぶ	1個(小かぶの場合は4~5個)
絹ごし豆腐	1/2丁
昆布	少量
塩	少々
小麦粉	大さじ2
卵白	1個分
あまだい(薄切りの切り身)	1切れ
鶏ささみ	1枚
海老	8尾
ゆり根	1個
ぎんなん	8個
生椎茸	2枚
片栗粉	少々
木の芽	少々
水溶性片栗粉	大さじ2

作り方

- かぶは皮をむき、すりおろして水分を固く絞る。豆腐は昆布と塩を少々入れた熱湯で茹でる。
- あまだい、鶏ささみ、海老は一口大に切る。湯を沸騰させた鍋に入れ、フタをし火を止め、5~6分間余熱で茹でる。
- ゆり根は1枚ずつはずし、少量の湯でさっと茹でる。ぎんなんは外皮を割り、茹でて薄皮をむく。(缶詰でも可) 生椎茸はさっと焼いて4等分に切る。
- 【A】を合わせたものに(2)、(3)をつける。
- ボウルにかぶ、小麦粉、卵白を入れ混ぜ合わせ、さらに豆腐も加え軽く混ぜる。
- ラップの上に(5)を4等分にして広げ、片栗粉を少々ふり、(4)から具を取り出してのせ、回りから包み込み、ラップの口を絞る。それをラップごと茶碗に入れる。
- 鍋に【B】を入れたものを一煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみをつけ、あんをつくる。
- 別の鍋(もしくは蒸し器)に1~2cmの水を入れ、**中火**で加熱し、沸騰したら(6)を茶碗ごと入れフタをする。**中火**のまま5分間蒸す。ラップをはずして(7)のあんをかけ、木の芽を添える。

下準備

【A】

だし汁	200cc
酒	20cc
みりん	20cc
薄口しょうゆ	20cc

【B】

だし汁	400cc
酒	100cc
みりん	50cc
薄口しょうゆ	50cc
塩	少々