

蒸し魚の中華あんかけ

中級編 ★★

コード 4

マルハニチロ株式会社

<http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/>

もっとエネルギー 中華五目あんかけ

<http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/item/18891>



材料 (1人分)

◎中華五目あんかけ 1袋
白身魚 (銀だら) 1切れ

作り方

- 1、アルミホイルに白身魚を入れ、フライパンに置く。
- 2、フライパンに薄く水をはり、ふたをして蒸し焼きにする。
- 3、2の皮と骨を取って一口大にカットし、温めた**中華五目あんかけ**をかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー 139kcal
たんぱく質 17.4g
食塩 1.7g

ワンポイント

お皿に魚+酒を入れてラップに包み、電子レンジにかけても簡単に蒸せます。
魚のやわらかさについては「基本のレシピ」参照。

※コードは目安です。食べる力に合わせてやわらかさを調整してください。

※商品の調理方法は、パッケージをご確認ください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

