

鮭の酒蒸し（カット小） とろみあんかけ

1cm未満にカットし、とろみあんをかけました

コード4



材料

鮭	一切れ（100g程度）
塩	ひとつり
酒	大さじ1（15ml）
水	85ml
<とろみあん>	
だし汁	大さじ2（30ml）
片栗粉	1g
水	小さじ1（5ml）

作り方

- ① 鮭に塩をひとつりする。
- ② フライパンにクッキングシートを縁からはみ出さないように敷く。
- ③ ①の鮭を置き、鮭と同量の水分（酒+水）をふりかけてフタ（又はアルミホイル）をし、強火で8分酒蒸しにする。
- ④ 食べやすいよう1cm未満にカットする。
- ⑤ 大さじ2杯のだし汁を小鉢に入れ、電子レンジにかけて温める。
- ⑥ 片栗粉と小さじ1杯の水を混ぜ合わせたものを⑤に入れ、とろみがでるまでかき混ぜる。
- ⑦ ④の上にとろみあんをかけ、まとまりやすくする。

栄養価（1食分）

エネルギー	154kcal
たんぱく質	22.5g
食塩相当量	0.7g

