

副食

きのこのかぶら蒸し塩麴あん

[1人分] エネルギー：55kcal 塩分：1g



材料 [4人分]

- にんじん：25g
- たけのこ水煮：25g
- まいたけ：1パック
- エリンギ：大2本
- しいたけ：3枚
- さやえんどう：8枚
- かぶ：大3個
- 片栗粉：大さじ1

【A】

- だし汁：300cc
- 酒：大さじ1
- うすくち醤油：小さじ1

- 塩麴：15g
- 片栗粉：適量
- 水：適量

作り方

1

にんじん、たけのこ、しいたけは短冊切りにします。エリンギ、まいたけは手でさくようにほぐします。

2

かぶは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切っておきます。

3

鍋に【A】を合わせ、"1"を入れて軽く煮込みます。火を止める直前に、すじを取ったさやえんどうを加えて冷まします。

4

"3"をザルにあけて、具、煮汁、さやえんどうに分けておきます。

5

ボールに"2"と、"4"の具を入れて均等になるように混ぜます。片栗粉をまぶし入れて混ぜたら、4等分します。蓋つきの器に入れ、ラップをして蒸し器で12～15分蒸します。

6

"4"の煮汁を火にかけて、水で溶いた片栗粉を少しずつ混ぜ、ダマにならないようトロみをつけます。塩麴を加えて、手早く混ぜながらひと煮立ちさせます。

7

"5"に"6"をかけて、さやえんどうを乗せます。

[ワンポイントアドバイス]

- 塩麴の作り方は下記ページをご参照ください。
「塩麴」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/283>