

フレイル予防食 白身魚のレンコン重ね蒸し



材料(2人分)		※小=小さじ 大=大さじ	
白身魚切り身	160g	とろけるチーズ	1枚
塩	0.2g	だし汁	100ml
ブロッコリー	30g	しょうゆ	A
にんじん	20g	みりん	
チンゲン菜	1/2株	おろし生姜	小さじ1/2
レンコン	160g	生麩	20g
酢	小さじ1/2	片栗粉	B
片栗粉	小さじ1	水	

準備



魚に塩を少々振り、皮が縮まないように切れ目を入れます。



ブロッコリーは小房に分け、人参はせん切りにします。チンゲン菜は一口大にします。生麩は半解凍にしておき、5mmから1cm程度の厚さに切ります。



レンコンは皮をむいて、分量外の酢水につけておきます。2/3はすりおろし、残りの1/3は粗みじんにします。両方をさっと混ぜ合わせ、すぐに酢と片栗粉を加えてよく混ぜます。



耐熱のお皿にチンゲン菜と人参を敷き、その上に魚の皮を上にして乗せます。



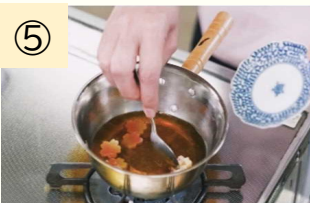
更に、混ぜ合わせたレンコンを重ねて乗せ、ブロッコリーを横に乗せます。



蒸気の上った蒸し器※に盛り付けた耐熱のお皿を入れ、蒸し器の蓋に布巾を巻いて全体に火が通るまで8分程度蒸します。



蒸しあがったら、火を止めてチーズを乗せ、再度蓋をして余熱で溶かします。



小鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら生麩を入れます。



再沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけます。



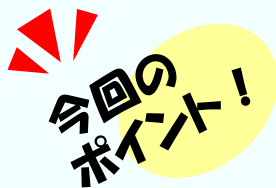
蒸し上がった魚に、⑥のあんをかけて出来上がりです。

生麩の代わりに乾物の手まり麩や花麩を使用しても可能です



※蒸し器がない場合

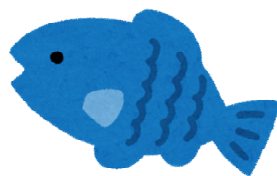
耐熱容器に食材を盛り付けて、ふんわりラップをして、600wの電子レンジで約6分程度過熱します。魚に火が通ったら、ラップを外してチーズを乗せ、再度ラップをして蒸らします。



○フレイル予防に大切な、筋肉のもととなるたんぱく質や、骨を強くするカルシウムがしっかり摂れます。

○蒸してふんわりした魚に、レンコンのシャキシャキ感がアクセントになり、食感が楽しめます。

○旬の野菜に変えたり、レンコンを山芋に変えたりと、季節に合わせてアレンジしやすいメニューです。



1人分の栄養量
エネルギー250kcal
たんぱく質 22.7g
脂質 9.9g
炭水化物 21.0g
食塩相当量 1.0g
食物繊維 2.9g



「大牟田市 減塩料理レシピ
動画」で検索
または二次元バーコードで
アクセス！