

## 🍴 かぶら蒸し



かぶは酢の物だけでなく、かぶら蒸しにしても美味しい。



### 素材(4~6人分)

かぶ

豆腐(とうふ)

卵白

片栗粉

枝豆

えび

### 調味料(銀あん)

だし汁

薄口しょう油

酒

みりん

片栗粉

### 分量

中2個

1/3丁

1ヶ分

大さじ1

12~15粒

3~4尾

1カップ

大さじ1

大さじ1

大さじ1と1/2

少々

- (1) かぶはよく洗い、皮ごとすりおろす。
- (2) 豆腐は水出しをし、ふきんで包んで軽く絞り、水を切る。
- (3) 枝豆、えびはレンジ加熱し、それぞれ粗みじんに切る。
- (4) ボールに(1)(2)(3)を入れてまぜ、塩で調味する。
- (5) 湯のみ又は小鉢にラップを広げ、(4)の生地を等分に分けて入れ茶巾にしぼる。電子レンジで約4~5分加熱し、器に移す。煮立ててとろみをつけた銀あんをかける。

## 鯛のかぶら蒸し



鯛が手に入ったときは、鯛のかぶら蒸しに！



### 素材(4人分)

鯛の切り身

(A)

酒

塩

かぶ

卵白

塩

(B=たれ)

だし汁

塩

薄口しょう油

みりん

水溶き片栗粉

わさび

### 分量

240g

小さじ1

小さじ1/5

200g

40g

少々

200cc

小さじ2/5

小さじ2

大さじ1

少々

適量

- (1) 鯛は(A)で10分程度下味をつけておく。
- (2) かぶはすり下ろし軽く水気を切り、卵白と塩を混ぜ合わせておく。
- (3) 蒸し茶碗に(1)を入れ、その上に(2)をのせて蒸し器で15~20分蒸す。
- (4) (B)を温め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、蒸し上がったら(3)にかける。
- (5) お好みでわさびを添える。