

## (主菜) タイのじょうよ蒸し 【消化器術後】



### 栄養バランス (1人分)

エネルギー	130kcal	たんぱく質	12g
食塩相当量	1.1g		

### STORY

食べにくい、飲み込みにくいというかたにおすすめしたい魚料理は蒸し物です。蒸気によって加熱される身は煮魚よりしっとりとやわらかく仕上がります。

### 材料(1人分)

- マダイ (1/2 切れ 50 g) 三つ葉 (少量)  
【A】酒 (小さじ 1/2 弱) 【A】卵白 (1/4 個分) 【A】山芋のすりおろし (15 g)
- 【A】塩 (少量) 【A】だし昆布 (5 cm) 【A】塩 (ミニスプーン 1)  
【B】しょうゆ (小さじ 1/2 強) 【B】砂糖 (小さじ 1/3) 【B】みりん (小さじ 1/6)  
【B】だし (大さじ 2 弱) 【B】水ときかたくり粉 (小さじ 1/2)



---

## 作り方

---

1. タイはよく洗って水気をふき、骨があれば除き、【A】をからめる。
2. ボールに卵白と塩を入れて卵白を八分立てにし、山芋のすりおろしを加えてさっくり混ぜる。
3. 器に昆布を敷いて1.をのせ、2.をかけ、蒸気の上上がった蒸し器で5分蒸す。
4. 小なべに【B】を合わせて煮立て、水どきかたくり粉を流し入れ、とろみをつける。
5. 3.の器をとり出して4.のあんをかけ、三つ葉をのせる。

---

## Point

---

蒸し器がないときは地獄蒸しに。蒸し魚の場合は、フライパンに湯を2 cm高さくらい入れて沸かし、料理を盛った器を中央に入れ、ふきんをはさんでふたをして蒸します。電子レンジで加熱するとタイの身がかたくなりやすいので避けましょう。