

## タラのかぶら蒸し（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：91kcal/食塩相当量：1.1g]

ふんわり上品な蕪で淡白なタラの旨味を閉じ込めた、味わい深い一品。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：13.7g ●脂質：0.3g ●炭水化物：7.8g ●注目したい栄養素：ビタミンD



## 分量

12人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	15分	100℃

## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

生タラ：切り身（1切れ：70g）	12切れ	[70g]
塩	6g	[0.5g]
酒	30cc	[2.5cc]
<材料a>		
百合格（汚れを取る）	120g	[10g]
ニンジン：型抜きしたもの	60g	[5g]
きくらげ（水で戻して細切り）	7g	[0.58g]
カブ（すりおろす）	600g	[50g]
卵白	50g	[4.16g]
銀杏：水煮（1個を半分にする）	30g	[2.5g]
<材料b>		
だし汁	300cc	[25cc]
塩	3.5g	[0.29g]
しょうゆ	5cc	[0.41cc]
片栗粉（同量の水で溶く）	8g	[0.66g]
三つ葉（長さ2cmに切る）	12g	[1g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 下ごしらえ

- ・生タラは1切れを半分になり、塩、酒を振る。

## 作り方

1. 器に生タラを1切れずつ入れて、<材料a>を散らしてのせる。
2. 1に蕪と卵白を混ぜ合わせたもの、銀杏を順にのせ、フタをする。20mmのホテルパン2枚にのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 鍋に<材料b>を入れて火にかけ、煮立ってきたら片栗粉を入れてとろみをつける。
4. 三つ葉をのせ、3のあんをかける。



## 調理ポイント

◆加熱後に水気が出るので、水分を除いてからあんをかけると美味しくなる。