

中華風 白身魚の蒸しもの

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：287kcal/食塩相当量：4.8g]

しっとり柔らかな食感。蒸し器では火加減が難しい魚も、スチコンなら気配り要らず。



材料（4人分【1人分1尾】）

白身魚：イサキ、金目鯛など（1尾：約25cm）	4尾
塩	10g
<材料a>	
しょうゆ	40cc
紹興酒	40cc
ごま油	30g
ショウガ（薄切り）	20g
長ネギ（薄切り）	40g
白髪ネギ	10g
赤パプリカ（千切り）	4g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

4人分【1人分1尾】

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	30分	85℃

下ごしらえ

- ・白身魚はうろこ、内臓などを取り除き、下処理をする。塩を振りかけてしばらく置き、水気をふく。

作り方

1. 40mmのホテルパン1枚に白身魚をのせて<材料a>をかけ、ショウガ、長ネギをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 器に盛り、白髪ネギ、赤パプリカをのせる。

調理ポイント ◆白身魚のほか、貝類や海老、アジ、サバにも応用可。