

# 鯛のはす蒸し



調理時間：15分

分量：2人分

## 材料

- れんこん 100g
- ◆塩 小さじ1/3
- ◆みりん 小さじ1
- ◆卵白 1個分
- ◆片栗粉 小さじ1/2
- 鯛 刺身用6切れ

あん

- 昆布かつお出し汁 1カップ
- みりん 小さじ2
- 醤油 小さじ1
- 水溶き片栗粉 小さじ2  
(片栗粉・水 各小さじ1)
- 人参 20g
- 三つ葉 6本

## 作り方

1. れんこんは皮をむき、すりおろす。かるく水分を取り◆を加えよく混ぜる。
2. 器に鯛を並べ、全体を包み込むように1をのせる。
3. かるくラップをかけ、電子レンジ600W・2分30秒加熱する。
4. 人参はせん切りと飾りの花形に抜く。三つ葉は2.5cm長さに切る。
5. あんを作る。昆布かつおだしにみりんと醤油を加え煮立たせる。人参も加えて火を入れる。
6. 5にみつばの茎と水溶き片栗粉を加え加熱し、とろみをつけ、3にかける。三つ葉の葉をのせる。

## ワンポイントアドバイス

・刺身用の鯛を使うと、骨も無く、下処理不要で時短になります。

・レンコンの水分を取り過ぎると固くなるので、絞らないようにしましょう。