

# 鳴門鯛のわかめ蒸し

## 主菜

出展者：北灘婦人会



・ エネルギー	208	Kcal
・ たんぱく質	15.4	g
・ 脂質	11.6	g
・ 糖質	10.8	g
・ 食塩	3.4	g
・ 食物繊維	1.8	g

( 1人分 )

## 材料

・ 鯛(切り身)	4 切	・ しょうゆ	大1・小1強
・ わかめ(戻したもの)	200 g	・ みりん	大さじ1弱
・ しょうが	1 片	・ ごま油	大さじ1/2
・ 酒	少々	・ すだち汁	大1・小2

## 作り方

- 1 鯛は薄く塩(分量外)をしておく。
- 2 わかめは適当な大きさに切っておき、しょうがはみじん切りにしておく。
- 3 鯛は余分な水気をクッキングペーパーなどでふきとり一度焼いておく。
- 4 ③をわかめで包み、アルミホイルに乗せ、しょうがと酒を適量ふりかけてふわっと包む。
- 5 焼き網にアルミホイルを敷き、その上に④の包みを乗せて強火で10分間蒸し焼きにする。
- 6 ボウルに A の調味料を入れて混ぜ合わせておく。
- 7 ⑥を皿に乗せ、食べるときにアルミホイルを開き、A をかける。