|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 献立・メニュー名 | 白身魚の海藻蒸し | |
| 材料　　１人分 | | |
| 白身魚　　　　　　　８０ｇ  塩わかめ　　　　　　２０ｇ  土生姜　　　　　　　５ｇ  しめじ　　　　　　　１パック  えのきだけ　　　　　１／２袋  白葱（江戸葱）　　　１／３本 | | 酒　　　　　　　　　大さじ２  塩コショウ　　　　　適量  ポン酢しょうゆ　　　８０ｍｌ |

第　１１回

【作り方】

蒸すポイント

メリット　１形が崩れにくい

２ジューシーに仕上がる

デメリット　１加熱時間が長い

　　　　　　２アツアツで提供しにくい※器ごと蒸した場合は別