

## \* さわらときのこの蒸し焼き \*



### 栄養価

エネルギー: 163kcal      塩分: 1.1g

### 材料 (2人分)

さわら: 70g × 2切れ  
塩: 少々  
しめじ: 40g  
えのきたけ: 40g  
酒: 大さじ1  
しょうゆ: 大さじ1/2  
砂糖: 大さじ1/2  
A 酢: 大さじ1/2  
すりおろししょうが: 小さじ1/2  
たかのつめ: 少々  
ごま油: 小さじ1/2  
水: 大さじ1

### 作り方

- ① さわらに塩を軽くふる。
- ② しめじは石づきを切り落として小房にわける。えのきたけは石づきを切り落として長さを半分に切る。
- ③ フライパンにさわらときのこを並べ、酒をふりかける。ふたをして蒸し焼きにする。(火が強いと焦げるので、注意する)
- ④ 蒸している間にAを混ぜ合わせてたれを作る。
- ⑤ さわらに火が通ったらたれを加えてひと煮たちさせ、火を止める。
- ⑥ 器にさわらときのこを盛り付け、たれをかける。

### ポイント

油を使わず蒸し焼きにするので、低カロリーに仕上がります。きのこと一緒に蒸すことで、ボリュームが出て、満足感が得られます。きのこの代わりに野菜と一緒に蒸してもおいしいですね。