

# 主菜

## ほっかほっか蒸し

エネルギー 150 ｷｯｶﾘｰ  
塩 分 1.7ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

白身魚	2切	
えび	2尾	
生しいたけ	2枚	
ぎんなん	4個	
きくらげ	1/2枚	
れんこん	中1/2節 (150g)	
A	だし	1.5カップ
	薄口しょうゆ	小さじ2
	塩	// 1/2
	片栗粉	大さじ1
	水	// 2
わさび	適量	
せり (三つ葉、木の芽)		



### 作り方

#### ① 下準備

白身魚…軽く塩をする	えび…殻と背わたをとる
生しいたけ…大きくそぎ切り	ぎんなん…殻をとり薄皮をむく
きくらげ…水で戻してせん切り	れんこん…すりおろす

② れんこんをすりおろし、塩少々ときくらげをあわせておく

③ 器に魚、えび、生しいたけ、ぎんなんを置き、上に②を乗せ 15分蒸す。  
\* 電子レンジで1人分ずつ2分かけてもよい

④②にせり (三つ葉・木の芽) などをあしらい A をかけ、わさびを添える。