



いしもちの高菜酒蒸し

超ヘルシーな蒸し料理♪脂肪が気になる方はぜひ!



カロリー
172 kcal
(1尾分)

調理
時間
約25分

材 料 (2尾分)

- いしもち 2尾
- 塩 適量
- 高菜漬け 柔らかい部分2枚
- 酒 大さじ1
- 白髪ねぎ・針しょうが 適量
- くこ 適量

作り方

1
白髪ねぎ・針しょうが・くこは水にさらしておく。
高菜は食べやすい大きさに切る。




2
いしもちは、うろこ・内臓・えらを取って、身の両面に切り込みを入れ、強めに塩をふる。




3
2のいしもちの身に高菜漬けを巻き、耐熱の器に並べ、全体に酒をふる。




4
蒸気が立った蒸し器に入れて、13～15分蒸す。



5
水気を切った1の薬味を上に乗る。

ワンポイントアドバイス

- 高菜漬けは、巻き終わりが下になるようにすると、きれいです。
- いしもちの大きさによって、蒸し時間は加減して下さい。
- 極千切り状の唐辛子=糸唐辛子に乗せて蒸すと、少しピリッとした味を楽しめます。

栄養価

- ヘルシーないしもちを、シンプルに仕上げる一品です。ノンオイルの蒸し料理なので、ダイエットや生活習慣病予防など、油分を抑えたい方にはピッタリ!
- 高菜漬けは、カロテンや鉄分を豊富に含む緑黄色野菜の漬け物です。塩分が気になる方は、水にさらして塩抜きしてから使うと良いでしょう。魚肉の旨みにコクがあるので、食べる前にレモンやすだちを絞ると、低塩でも十分美味しく食べられます♪

