

鯛のバーニャカウダ風蒸し煮

手軽に作るバーニャソースで
上級でおしゃれなレシピに♪

カロリー
318kcal
(1人分)

調理
時間
約25分

材 料

(4人分)

鯛(切り身) 4切れ
塩 少々
青梗菜 2株
じゃがいも 1個

<A>

アンチョビ 30g
オリーブオイル 大さじ2
にんにくのすりおろし 1片分
白ワイン 大さじ3
生クリーム 大さじ4

作り方

1

鯛は半分に切って薄めに塩をふり、10分置いてからペーパータオルで水気を拭き取る。



2

青梗菜は葉と茎に分ける。じゃがいもは3mm厚に切る。



3

<A>をミルミキサーにかけ、滑らかになったら生クリームを加えてさっと混ぜる。



4

タジン鍋に青梗菜の茎・葉・じゃがいも・鯛の順番に置き、<A>のソースを上からまんべんなくかける。



5

蓋をして中火にかけ、8分蒸し煮にする。



6

蓋を取って中火で2~3分煮る。



ワンポイントアドバイス

- タジン鍋がない場合は、蓋がある表面加工鍋で代用してください。
- ミルミキサーがない場合は、アンチョビを裏ごしてから他の材料とよく混ぜます。
- 5で水分が足りない場合は水を足し、水分が出すぎたら、6で火を強めにして少し水分を飛ばして下さい。

栄養価

- 鯛は高たんぱく低脂肪。ダイエット向きの白身魚です。ヘルシーなのでオイル類を多く使う調理法にも使いやすいです。
- 塩分を控えたい方は、アンチョビの量を減量してください。

