



## 鮭のかぶら蒸し風

### 材料 2人分

塩鮭	2切	かぶ	1個 (正味100g)
酒	小さじ1	長芋すりおろし	大さじ1
しいたけ	1個	卵白	大さじ1
銀杏(水煮)	6粒	塩	ひとつまみ
三つ葉	適量	薄口醤油	小さじ1/4
れんこん	2cm長さ (正味40g)	ポン酢醤油	お好みで適量

\*クッキングシート・・・12cm×18cmの大きさのもの2枚

### 作り方

- 1 塩鮭に酒をふって5分程おき、汁気をしっかりふき取る。  
しいたけは細切り、三つ葉は軸の部分を3cm長さに切る。  
れんこんは5mm幅に切り、酢水(分量外)に5分程さらす。
- 2 かぶは皮をむいてすりおろし、ザルにあげて水気をきる。
- 3 ボウルに卵白を入れて箸でコシを切るように混ぜ、  
②と長芋すりおろしを加えて混ぜ合わせ、塩・薄口醤油を加えて混ぜる。
- 4 容器にクッキングシートを入れ、①の鮭のをせ、真ん中に③を半量ずつのせる。  
隙間にれんこんを入れ、クッキングシートと容器の間に水大さじ1(分量外)を入れる。  
フタをして電子レンジ(500W)で8分加熱して2分蒸らす。  
安全目視フロートが下がっていることを確認し、  
フタを開けて三つ葉の軸のをせ、再びフタをして1分おく。
- 5 出来上がったらくッキングシートの端を少し持ち上げ  
フライ返し等を差し込んで持ち上げて取り出し、  
器に盛ってお好みでポン酢をかける。



加熱前