

新鮮食材で楽しくクッキング



料理研究家 波多野充子

魚と野菜の蒸し焼き



フライパン一つに魚と野菜のうま味がいっぱい詰まった、楽々&ヘルシーな一品です。今回はタイを使用しましたが、他の白身魚やサーモンでもお試しください。下に敷く野菜はネギ、タマネギ、ダイコン、ジャガイモなどがおすすめです。季節の野菜を載せて、いろいろとアレンジしてください。

材 料 (2人分)

1食あたり 約208Kcal

タイ……2切
ネギ……1/2本
グリーンアスパラガス……4本
ダイコン……2切
ソラマメ……6粒
ショウガ……1片

調味料
酒……大さじ2
水……大さじ5
塩……適量
EVオリーブ油……大さじ1
しょうゆ……大さじ1

作り方

- (1)タイは塩を振り、常温で10分ほど置く。
- (2)ネギは長さ5cmに切り、縦半分にする。アスパラガスは根元の堅い部分だけ皮をむき、3等分に切る。ダイコンは厚さ5~6mm程度に切り、皮をむく。ショウガは薄切りにする。
- (3)フライパンに薄くEVオリーブ油を敷き、ダイコンとネギを並べた上に、タイの皮目を上にして入れ、ショウガを載せる。アスパラガスとソラマメと調味料も加える。
- (4)ふたをして最初は強火、沸騰したら弱火で約8~10分蒸し焼きにする。
- (5)タイに火が通ったらしょうゆを回し掛け、全体になじませて火を止める。