



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.24

## あまだい蕪蒸し

### 材 料 (5人分)

甘鯛 (切り身) ……………	5切れ	塩、味の素 ……………	少々
かぶら (大) ……………	1ヶ	出汁昆布 ……………	50cm角1枚
卵白 ……………	1ヶ分	酒 ……………	大さじ3杯

### 作り方

1. 甘鯛に塩をあて、出汁昆布を引き、酒蒸しにする。
2. 蕪の皮をむき、卸し金で卸し、ガーゼなどで軽く水気をとる。
3. 卸した蕪に塩、味の素、卵白を加え、先の酒蒸しにした甘鯛の上に掛け、約10分間、蒸し上げる。
4. 好みの具材をあしらいにする。



### 今日の先生

レシピ指導 奈良パークホテル 萬佳  
料理長 原 清和氏

奈良パークホテル 萬佳  
奈良県奈良市宝来4丁目18番1号  
TEL0742-44-5255



奈良県魚食普及協議会 TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内