



ふんわり鯛にハーブが香る

蒸し鯛の春サラダ仕立て

お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■ 材料〈4人分〉

| | |
|----------------------------|-------|
| 鯛(切り身)..... | 約240g |
| 塩・こしょう..... | 少々 |
| セロリ..... | 50g |
| にんじん..... | 50g |
| 新たまねぎ..... | 1/2個 |
| スナップエンドウ..... | 8本 |
| 酢..... | 大さじ2 |
| ハーブ(ローズマリー・タイムなど) | 少々 |

■ 作り方…調理時間約20分

- ①鯛は骨を取り、1cm幅のそぎ切りにし、塩・こしょうをふる。
- ②オープンシートを4枚用意し、①を等分におき、ハーブをのせて包み、両端をねじる。
- ③セロリは筋を取り、にんじんと共に4cm長さの千切り、新たまねぎはうす切りにする。スナップエンドウはゆでてななめに2~3等分に切る。
- ④ボウルに③を入れて合わせ、塩・こしょう・酢を加え、和える。冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤フライパンに水大さじ8(分量外)を加え、②を並べ、ふたをして5分蒸し焼きにする。
- ⑥皿に④を盛りつける。⑤の鯛を包みから取り出し、その上にのせる。

1人あたり: 135kcal



- ・新たまねぎはスライス後、辛みがある場合は水にさらしてください。
- ・鯛は刺身用の短冊を使うと、骨を取る手間がなくなります。