

区分
【魚】

鮭のかぶら蒸し

提供：京都田辺中央病院

材 料（2人分）

- ・生鮭 2切れ
(塩 少々、酒 少々)
- ・白菜（葉の部分）大1枚
- ・かぶ 大1個（150g）
- ・おろしわさび 適宜

- <A>
 - ・卵白 1個分
 - ・塩 ふたつまみ
-
 - ・だし汁 1/2カップ
 - ・みりん 大さじ 1
 - ・薄口しょうゆ 大さじ 1
 - ・片栗粉 小さじ 1



作り方



学会分類コード4

- ①鮭は一切れを半分に切り、塩と酒をふる。
- ②白菜は細切りにします。
- ③かぶはすりおろして軽く水気を絞る。（写真①を参照）
- ④Aは泡だて器で良く混ぜ③のかぶを混ぜ合わせる。（写真②を参照）
- ⑤②の白菜を敷き、鮭をのせて、④Aを混ぜたかぶをふんわりのせる。
- ⑥ふんわりとラップをかぶせ、電子レンジで600W 3-4分加熱する。
- ⑦Bを小鍋に入れて熱し、とろみがつくまで混ぜながら中火で煮立てます。蒸しあがった⑥にかけ、お好みでわさびをのせます。

写真①



写真②



○●留意点・工夫など●○

- ・工程④で、卵白の代わりに片栗粉大さじ1を混ぜてもおいしく作れます！
- ・ワサビの代わりに青のりでも香りがよく美味しいです♪

学会分類コード3

- ① 鮭は皮と骨を取り除き、塩と酒を振る。
- ② 白菜は葉先を細切りにし、更に2cm位の長さにする。
- ③ 鮭と白菜にふんわりラップをかけて電子レンジ600W3分加熱し、鮭はほぐしておく。
- ④ 鮭と白菜は同量のだしとソフティアUを加えミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に入れて火にかけひと煮立ちしたら、器に入れて固める。
- ⑥ かぶはすりおろして軽く水気を絞る。
- ⑦ Bに⑥のかぶを入れてとろみがつくまで混ぜながら煮立てます。
- ⑧ ⑤を器に盛り付け、⑦をかけて出来上がりです。

○●留意点・工夫など●○

- ・ミキサーにかけた鮭と白菜はソフティアUを加えてゼリー状に固めるので、おろしたかぶに泡立てた卵白を入れる工程が省けます。

学会分類コード2-2

- ① 鮭は皮と骨を取り除き、塩と酒を振る。
- ② 白菜は葉先を細切りにし、更に2cm位の長さにする。
- ③ 鮭と白菜にふんわりラップをかけて電子レンジ600W 3分加熱すし、鮭はほぐしておく。
- ④ 鮭と白菜は同量のだしとソフティアSを加えミキサーにかけ、器に盛り付ける。
- ⑤ かぶはすりおろして軽く水気を絞る。
- ⑥ Bに⑤のかぶを入れてとろみがつくまで混ぜながら煮立てます。
- ⑦ ④に⑥をかけて出来上がりです。

