

～簡単ゴマ酢あんで食べやすく！～

# 魚の蒸し焼き ゴマ酢あん



## 材料（4人分）

白身魚（カレイ、タラ等）	4切れ（1切れ70g）
塩	少々
酒	少々
豆乳	大さじ6杯
やさしいお酢	大さじ1/2杯
砂糖	大さじ1杯弱
しょうゆ	大さじ1杯
ねりごま	小さじ1杯
すりごま	小さじ1杯
片栗粉	小さじ2/3杯
水	小さじ2/3杯

## <作り方>

- 1 白身魚に塩、酒をふり、蒸します。  
  
【ゴマ酢あんを作る】
- 2 ねりごまは豆乳でのばしておきます。調味料を合わせ、加熱します。
- 3 2に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
- 4 1の蒸し魚にあんをかけて出来上がりです。

## 1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
105kcal	15g	2.6g	3.9g	1.1g



- \* 魚はシリコンスチーマーや電子レンジで蒸すと、より簡単にできます。
- \* ゴマ酢あんは魚以外にも温野菜や蒸し鶏（蒸し豚）などにかけてもおいしくいただけます。