

三田産農産物を美味しく食べよう

三田市健康増進課

三田地域活動栄養士の会

ぶりのちり蒸し

材料	一人分	二人分	〈下準備〉
ぶり	70g	2切れ	⇒ 一切れを、二枚にそぎ切りにし下味を付ける
塩	小さじ1/10	小さじ1/6	
酒	小さじ1	小さじ2	
ブロッコリー	20g	40g	⇒ 小房に分けて洗い 水気を切る
しめじ	25g	1/2パック	⇒ 小房に分ける
極ぶとくん	20g	40g	⇒ 3~4cmに切る
人参	15g	30g	⇒ 広めの短冊切り
大根	30g	60g	⇒ 大根の真ん中に箸で穴を開け 種を取った赤唐辛子を差し込んですりおろし 水気を切る
赤唐辛子	1/8本	1/4本	
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	⇒ Aの調味料で合わせポン酢を作る
柚子汁	小さじ1/2	小さじ1	
だし	小さじ1/2	小さじ1	

〈作り方〉

- ① バットにぶりと野菜を入れて、蒸気の上だった蒸し器で10分蒸す。
- ② 器に①を入れ、もみじおろしをのせる。ポン酢も器に入れて添える。
電子レンジの場合は 一人分を皿に入れ ラップをかけ 600wで約3~4分加熱する。

	1杯分 - (kcal)	たん白質 (g)	脂 肪 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩 分 (g)
ぶりのちり蒸し	217	17.2	12.6	600	31	3.0	1.0