

鯛の広東風豆鼓蒸しのセット

主食: ヘルシー野菜まん 主菜: 鯛の広東風豆鼓蒸し 副菜: 拌五絲(バンウースー)サラダ



野菜摂取量:
(1人分) **358g**



食塩相当量:
(1人分) **2.4g**



カロリー:
(1人分) **613 kcal**

※3品摂取総量

鯛の広東風豆鼓蒸し



材料

《2人分》

鯛(刺し身用切り身)	120g
塩	少々
酒	小さじ2
大根	1.5cm長さ
にんじん	小1/2本
しいたけ	4枚
ブロッコリー	1/5株
【A】	
唐辛子(輪切り)	少々
豆鼓(みじん切り)	20g
にんにく(みじん切り)	1/2片
しょうゆ	小さじ1強
砂糖	小さじ1

作り方

- 鯛は一口大のそぎ切りにし塩、酒をふっておく。
大根はいちょう切り、にんじんは短冊切り、しいたけは石づきを取り四つ割りにする。
ブロッコリーは小房に切り分ける。
- ビタクラフトの鍋にブロッコリーと水大さじ3を入れフタをして中火にかけ、蒸気が上がりベーパーシールがかかれば弱火にし、約2分ほど加熱してザルに上げる。
- ビタクラフトの鍋に大根、にんじん、しいたけを入れ、上に鯛をのせて【A】を入れ、フタをして中火にかける。蒸気が上がりベーパーシールがかかれば弱火にし、約5分ほど加熱する。
- 3を器に盛りつけ、残った3の煮汁を少し煮詰めてから、盛りつけたお料理の上からかけて2のブロッコリーを添える。

ヘルシー野菜まん

材料

《 3人分(6個) 》

ぬるま湯	100cc	【生地A】	
かぼちゃ	135g	強力粉	50g
玉ねぎ	1/3個	小麦粉	125g
ごぼう	小1本	ベーキングパウダー	1g
れんこん	1cm幅	ドライイースト	4g
さやえんどう	7枚	ラード	5g
		砂糖	5g
		【調味料B】	
		しょうゆ	小さじ2
		鶏がらスープの素	小さじ1強

作り方

1. ～生地 Aを作る～

ボウルに【生地A】の材料を入れ、手でよく混ぜ合わせ、ぬるま湯を加えて、表面が滑らかになるまでこねる(約10分)。

薄くサラダ油を塗ったボウルに移してラップをし、常温発酵させる。

生地が倍ほどの大きさになればガス抜きをし、全体を6等分に分けて乾燥しないよう濡れ布巾もしくはラップをかける。

2. ～具を作る～

かぼちゃ、玉ねぎ、ごぼう、れんこん、さやえんどうは2mm角に切り、ごぼうとれんこんは酢水(分量外)につけてアク抜きをし、ザルにあげ水気を切る。

3. ビタクラフトの鍋に2の野菜、水大さじ3を入れフタをして中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして、約4分加熱する。野菜が柔らかくなれば【調味料B】をからませ、水分を飛ばしバットに移して6等分にする。

4. ～成形する～

1の生地を麺棒で丸く広げ3の具材を包む。

5. ビタクラフトの鍋に水1カップを入れ、スチームスタンドをセットしてオープンシートをのせ、フタをして中火にかけ蒸気があがれば4を入れて弱火にし約10分加熱する。

拌五絲(バンウースー)サラダ

材料

《 2人分 》

きゅうり	2/3本	【A】	
にんじん	小2/3本	しょうゆ	小さじ2
大根	70g	ごま油	小さじ1
セロリ	2/3本		
ピーナッツ	20g		
豚ロース薄切り	60g		
コーンフレーク	20g		

作り方

1. きゅうりは斜め薄切りにし千切りにする。にんじん、大根はきゅうりと同じ長さの千切りにする。
セロリは斜め薄切りにする。ピーナッツは粗く砕く。
2. ビタクラフトの鍋ににんじん、大根、セロリを入れ上に豚ロース薄切りを広げてのせて、水大さじ3を加えてフタをして中火にかける。蒸気が上がりベーパーシールがかかれば弱火にし約3分ほど加熱する。
豚ロース薄切りを取り出して細く切り、残りはザルに上げる。
3. 器に水気を切った 2 の野菜を盛りつけ、豚ロース薄切り、きゅうりをのせ、ピーナッツ、コーンフレークを散らし、【A】の調味料を上からかける。