

## ぶりの四川風トウチ蒸し煮

🕒 調理時間: 10分

🌿 ビタミンB6&lt;1日の摂取量約1/3以上クリア&gt;

🌿 材料 (2人分)



長ねぎ	1本
-----	----

豆苗	1/3パック
----	--------

糸とうがらし	適量
--------	----

ぶり	2切れ
----	-----

～ぶりの下味～	
---------	--

塩、酒	各少々
-----	-----

【A】	
-----	--

酒	大さじ1
---	------

しょうゆ	小さじ1
------	------

豆板醤	小さじ1/2
-----	--------

トウチ醤	大さじ1/2
------	--------

みりん	小さじ1
-----	------

すりごま	大さじ1
------	------

しょうが	10g
------	-----

にんにく	少々
------	----

## 🌿 作り方

- 1.ぶりは一口大に切り、塩、酒少々で下味をつけてしばらく置き、キッチンペーパーで余分な水分をふきとる。長ねぎは斜め薄切り、豆苗は根の部分を切る。にんにく、しょうがはすりおろし【A】の調味料を合わせる。
- 2.鍋にぶり、長ねぎ、豆苗、【A】を入れて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加熱する。(約3～4分)
- 3.器に盛りつけ、糸とうがらしを飾る。

## 🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆ビタクラフトの鍋を使用することで、調味料を最大限少なくすることができる。