



今月のレシピ

全局で放送！「おしえて先生」で紹介
～12月のテーマ「温活」レシピ～

🍷 大根で作るかぶら蒸し風

● 材料 (2人分)

- | | | | |
|------------|------------|---------------|--------|
| ・ 塩たらの切り身 | 1きれ | (あんかけの材料) | |
| ・ 大根 | 150g | ・ 水 | 150ml |
| ・ 椎茸 | 1個 (薄切り) | ・ 白だし (濃縮タイプ) | 大さじ1 |
| ・ 人参 | 1/4本 (細切り) | ・ みりん | 小さじ2 |
| ・ 塩 | 小さじ1/4 | ・ しょうがすりおろし | 小さじ1 |
| ・ 卵 | 1個 | ・ 片栗粉 | 大さじ1/2 |
| ・ 三つ葉、柚子の皮 | 各適量 | | |

● 作り方

- ① 大根を皮ごとすりおろし、ざるにのせ、5分程おき、自然に水気をきる。
- ② ボウルに①、卵、塩をいれ、泡だて器で混ぜる。
- ③ 鰹の骨を除き、4等分に切る。
- ④ 直径10cmの耐熱容器を2個用意し、ラップをはみ出すようにかけ、
その上に、鰹の切り身、人参、椎茸を順にのせ、②のせる。はみ出たラップをかるくとり。
- ⑤ 電子レンジ (600w) で3分30秒加熱する。
- ⑥ 小鍋にあんかけの材料をいれよく混ぜたら、中火にかけてとろみをつける。
- ⑦ 器に⑤を裏返してのせ、⑥をかけ、三つ葉と柚子の皮を飾る。



料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。