



このコーナーのレシピは  
ホームページに掲載して  
います!

ママの晴れごはん

検索

<http://www.k-hamashima.co.jp>

ママの  
晴れごはん☀  
- 野菜が好きななるレシピ集 -



# おめで鯛 春野菜と鯛のミルフィーユ

## ・材料・ (4人分)

材 料	分量	切り方・下ごしらえ
鯛(タイ)	8切れ (小振りの物)	中骨のついた部分は切り 落としておく
ジャガイモ	大3個	
塩	少々	
A 溶き卵	1/2~1個分	
片栗粉	大さじ1と1/2	
ニンジン	80g	
タケノコ	40g	
キヌナギヤ	40g	
シメジ	1/4房	
白だし	小さじ2	
B 酒	小さじ2	
塩	少々	
水	400cc	
片栗粉	大さじ1と1/2	

★鯛は1尾で買い、お店で皮付きのまま三枚におろしてもらいと中骨取りもなく使いやすいです。

★お子さんは鯛の小骨にお気をつけください。ここでは鯛を使っていますが、タラや赤魚などの白身の魚ならOKです。

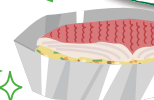
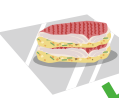
★溶き卵が余ったら、残り野菜と合わせてかき玉汁に!

## ・作り方・

- 鯛は塩(分量外)をふり、20分程置いてキッチンペーパーなどで拭き取る。  
酒(分量外)を振り、片栗粉(分量外)をまぶす。
- ジャガイモは茹でてつぶし、Aを入れて混ぜる。  
※ジャガイモは溶き卵で調整し、耳たぶくらいの固さにする。
- 具の野菜は細かく切り、茹でて2と混ぜ合わせておく。
- アルミホイルの上に3を1/8量置き、鯛を乗せて形を整える。更にその上に3を1/8量乗せて、最後に鯛を乗せる。
- フライパンにお湯を沸かし、4を入れて20~25分蒸す。
- Bを合わせて火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。  
5にかけてできあがり。

### Point!

お湯が混ざらないよう  
アルミホイルをミルフィーユの形に  
合わせてカップ状に包んで蒸す



Bon  
appetit!

かこしまの子育てを応援する  
Crecer  
プレゼール

写真  
募集

このコーナーのレシピを作った写真を募集しています!

ご応募いただいた作品は、本誌に掲載させていただきます。

料理の写真に①お名前(ペンネーム)②ご住所を添えて下のメールアドレスまでお送りください!