

# ハタハタの 昆布酒蒸し

\*材料\* 2人分

- ハタハタ 6尾
- 塩 小さじ 1/4 杯
- 料理酒 大さじ 3 杯
- 昆布 適量
- 豆苗 1/3 パック
- 味ぽん 小さじ 2 杯



1人分 106 Kcal 塩分 1.1g

\*作り方\*

- 1・ハタハタは頭と内臓を取り、ぬめりが無くなるまで水洗いする
- 2・ハタハタの水気をキッチンペーパーで拭きとる
- 3・豆苗を半分に切る
- 4・器に昆布を敷きハタハタを並べ、料理酒をかけて塩を振り、豆苗をのせる
- 5・フライパンに3cm位の水を入れ、蒸気が上がってきたら5を入れ10分位蒸す
- 6・お好みで味ぽんを添えて出来上がり♪

