



## ごぼうと鮭の酒蒸し

鮭はふんわり、ごぼうはシャキシャキ  
からしのアクセントがきいています

食 材 量 ( 2 人 分 )	ごぼう	1/2本(80g)
	鮭(切り身)	2切れ
	しめじ	1/2パック (50g)
	こしょう	少々
	酒	100cc
	【たれ】	
	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	ごま油	小さじ2
	からし (チューブ)	2cm (小さじ1/4)

### ■作り方■

- ① ごぼうはささがきに、しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② フライパンに半分に切った鮭を並べ、ごぼう、しめじをのせる。
- ③ こしょうを振って、酒を加え、ふたをする。煮立ったら**中火で5分**蒸し煮にする。
- ④ ③の煮汁をきって、器に盛り、材料を混ぜ合わせたたれをかける。



コラム

### 「時には外に出て食事を楽しもう」

家で食べる食事は、単調になりがちです。時には友達や家族と一緒に外食や会食を楽しみましょう。普段は食べないものにチャレンジしたり、ゆったりと料理を味わえば、楽しい会話もはずむのではないのでしょうか。