

さばのもち米蒸し

材 料 （ 5 人 分 ）	さば	1匹	みそ	大さじ1
	もち米	1合弱	塩	少々
	玉ねぎ	大1/2こ	こしょう	少々
	しいたけ	3枚	片栗粉	適宜
	筍	小1/2本	食紅	少々
	バター	大さじ2	パン粉	15g
	白ゴマ	大さじ1	{	ナバナ
	しょうが	1片		しょうゆ
	卵白	1個分		辛子

- 作
り
方
- (1) もち米は洗って30分水につけてからざるに取り、半分に分けて片方を食紅で薄く色をつける。
 - (2) さばを3枚におろし中骨と薄皮を取ってたたき、みそ大さじ1を入れ（多めに入れる）たく。しょうがのみじん切りを入れて混ぜておく。
 - (3) 玉ねぎ、しいたけ、筍はみじん切りにしておく。
 - (4) フライパンにたっぷりのバターを溶かし、玉ねぎを入れ弱火できつね色になるまで炒める。この中に筍、しいたけを加えて炒め、塩・こしょう少々で味を付け、さましておく。
 - (5) (2) と(4) を一緒に混ぜ、この中に卵白とパン粉を混ぜ、1匹のさばで8個位団子を作り、軽く片栗粉をまぶし、周りにもち米を握るような要領でつけ、20分位蒸す。
 - (6) 蒸し上がった団子の上に白ゴマをかけ、皿に移してナバナの辛子和えを添え、あつあつでいただく。

- 一
口
メモ
- ・甘みを増すために、玉ねぎは多めに入れる。
 - ・もち米をまぶす時、米が少しぬれている方がつきやすい。

