

白身魚とあさりのホイル蒸し〜エスニック風〜



主 菜

1 人前	
エネルギー	124kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	0.4 g
炭水化物	6.3 g
塩分	2.3 g

Point

白身魚は、低カロリーで低脂肪かつ高たんぱく質なので、ダイエットに向いています。ホイル焼きにすると油を使わなくて済むのでヘルシー料理になります。あさりを殻付きのまま入れることにより、見た目にボリューム感を出すことができます。たまには普段と少し違った味付けにするなど色々工夫してみると、楽しくダイエットを継続できるかもしれません。今回はエスニック風にしましたが、和風、洋風、中華風など色々試してみてくださいね。

材料（1 人分）

たら切り身・・・1 切れ（80g）
 あさり（殻付き）・・・70g
 玉ねぎ・・・30g
 ミニトマト・・・20g（約 2 個）
 にんにく・・・2g（小 1/2 片）
 A { 清酒・・・15g（大 1）
 ナンプラー・・・3g（小 1/2）
 ＊醤油でも OK です
 赤唐辛子（乾）
 ……0.2g（1/2 本）
 レモン・・・10g
 香草・・・お好みで

作り方

1. あさりは砂抜き（3%の塩水に 2～3 時間漬ける）しておく。玉ねぎは薄切りにし、ミニトマトは横半分に切る。にんにくは薄くスライスする。唐辛子は薄い輪切りにする。
2. アルミホイルに、玉ねぎ→たら→にんにくの順にのせ、あさりとミニトマトを適当に並べる。
3. 調味料 A をあわせて 2 にかける。アルミホイルの端をしっかりと折り込んで包む。（破れないように二重にすると良いです）
4. フライパンに水を深さ 1～1.5cm の所まで入れ、その中に 3 を入れる。
5. ふたをして中火で 8～10 分ほど蒸す。あさりの殻が開き、魚に火が通ったら火を止める。
6. アルミホイルごと皿に移す。魚の上に香草を飾り、レモンをかけて完成。