

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 19.4g

脂質 0.4g

炭水化物 6.3g

塩分 2.3g

<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）
レモン・・・10g
香草・・・お好みで
<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）

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。