



白身魚の中華蒸し



材 料 (4人分)

白身魚	4切れ	塩	小さじ1/2
ねぎ	1本	こしょう	少々
にんじん	1/6本	酒	大さじ1
しょうが	1かけ	ごま油	大さじ1
にんにく	1かけ	レモン汁	10g
もやし	1/2袋	しょうゆ	少々

作 り 方

- 1 ねぎは斜め薄切りにする。
にんじんとしょうがは千切りにする。
にんにくは薄切りにする。
- 2 耐熱皿に白身魚を並べ、周りをもやしで囲う。
塩、こしょうをかけ、1をのせて酒、ごま油をかける。
- 3 ラップをし、レンジで約7分加熱し、レモン汁としょうゆをかける。

主菜 副菜

1人分栄養価：エネルギー 191kcal 塩分 0.9g

2切れ以上同時に作る場合、白身魚を重ねないように並べましょう。
香味野菜により、塩分が少なくても満足☆