

レンジ&時短 ✨塩さばのねぎ蒸し by まるんくん



作りかた

1. Aを合わせておく。
2. 塩さばはお好みで腹骨、小骨を取り、半分にして、皮目に切り込みを入れる。
3. 耐熱皿にさばを並べて長ネギ、合わせておいたAをかけてふんわりラップして **レンジ 600W 約4分** かけて完成です。

手動

レンジ

600W
加熱：約4分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

237kcal

塩分

2.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	2人分
塩さば	1枚
長ネギ	1/2本
A おろし生姜 チューブ	2cm
A 酒	大きじ2
A 水	小さじ2
A しょうゆ	大きじ1

調理のコツ・ポイント

味のお好みで水の量を調整して下さい。

長ネギが太かったら減らしても大丈夫です。でも、特にコツもなく出来ますよ！