

レンジ＆時短 ✨ 塩さばのねぎ蒸し



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 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

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。

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

大さじ2

A 水

小さじ2

A しょうゆ

大さじ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！