

◆タラと白菜のレンジ蒸し◆ by komomoもも

** komomo momo **



作りかた

- 白菜は食べやすい大きさに切る。エノキは小房に分ける。ベーコンは1cmくらいに切っておく。
- 深さがある器に白菜を敷く。(白菜は多めが美味しいですよ～)
- 白菜の上にタラをのせ、コシヨーと酒を振る。
- エノキをのせる。
- ベーコンをのせ、少し細かくしたバターをのせる。
- ふんわりとラップをかけ、レンジ 500W 約3分 で加熱する。
- 一度レンジから取り出し、ラップをふんわりとかけ直し、さらにレンジ 500W 30秒～1分 加熱してタラと白菜に火が通っていたら出来上がり。

手動

レンジ

500W
約3分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

194kcal

塩分

1.7g

※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-WIA対応レシピです。

材料	1人分
タラの切り身 (甘塩)	1切れ
白菜	1～2枚
エノキ	30～50g
ベーコン	1/2～1枚
酒	小さじ1
コシヨー	少々
バター	10g

調理のコツ・ポイント

生タラ使用の場合、タラに塩少々を振った方が美味しく出来ると思います♪