

鱈のレンジ蒸し by めなよ



作りかた

- きのこ類の石づきを切り、洗います。玉ねぎ・しいたけは薄切り、にんじんは細切りにします。鱈は骨をとりお好みで塩胡椒します。
- ここから2セット作ります。耐熱皿にオープンシート（包めるくらい）→鱈→野菜・きのこ→バター1かけずつ、とのせていき、混ぜたAをかけます。
- オープンシートを閉じ、1つあたりレンジ 600W 約4分 かけます。出来上がったら、ポン酢しょうゆ(orしょうゆ)をかけていただきます。

手動

レンジ

600W
約4分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

190kcal

塩分

2.3g

※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	2人分
鱈	2切れ
玉ねぎ	1/4~1/2個
にんじん	少々
えのきだけ（又はもやし）	1/2袋
しいたけ（又はしめじ適量）	1個（適量）
塩胡椒	お好みで
バター	10gカット2かけ
A 酒	大さじ2
A 味噌	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1
ポン酢しょうゆ（又はしょうゆ）	適量

調理のコツ・ポイント

鱈は生鱈をお使いください。塩鱈の場合、塩抜きしてから始めてください。