



## 【白身魚の香蒸し】



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	299	18.8	21.5	0.9

### 材料 (2人分)

- 白身魚…200g (2切れ)
- 塩…少々
- 白ねぎ…1/2本 (50g)
- 生姜…1カケ
- ごま油…大さじ2
- 料理酒…大さじ2
- ポン酢…適量

### 作り方

- ①耐熱皿に魚を置き、塩をふりかけておく。
- ②白ねぎは斜め薄切り、生姜はせん切りにし、ごま油で和えておく。
- ③①の魚に料理酒をかけ、②の白ねぎと生姜をのせる。
- ④ふんわりとラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。  
最後にポン酢をかける。

※お好みでレモンや柚子などを添えても◎



### ポイント!

火を使わず電子レンジで簡単調理。魚は鯛や鰹、鮭などお好みの魚でどうぞ。