

レンジで白身魚のみぞれ煮

材料【2人分】

白身魚（生たら皮つき）	2切れ
大根	5～6 cm くらい
塩	少々
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2
A	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
小ねぎ	20g



作り方

- 1) 白身魚は食べやすい大きさに切り、骨があればできるだけ取り除き、塩と酒をふって5分おく。水気をふきとり、片栗粉をまぶす。
- 2) 耐熱容器に1)・A・おろした大根を汁ごと加えて混ぜ、ふんわりとラップをして電子レンジ（600 W）で火が通るまで5～6分加熱する。
- 3) 盛りつけて、小ねぎをのせる。

クッキングポイント

- ・片栗粉をまぶすと口当たりがよくしあがります。
- ・鯛、めかじきなど他の白身魚や、鶏むね肉でも同様にできます。

エネルギー
134Kcal

塩分
2.5g

野菜量
97g

対象
どなたでも