



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 106 kcal

たんぱく質 15.9 g

塩分 1.1 g

## 材料 (2人分)

- ・たら 2切れ
- ・塩こしょう 少々
- ・酒 大さじ2
- ・キャベツ 3枚
- ・にんじん 20g
- ・しめじ 1/3パック
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ2

## 作り方

- ① キャベツ、にんじんは食べやすい大きさに切り、しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ② 耐熱皿に①を入れ、その上にたらをのせ、塩こしょう、酒をふる。
- ③ ②にふんわりとラップをかけて電子レンジで600w 6～7分加熱する。
- ④ ポン酢しょうゆをかける。

## コツ・ポイント

- ・たらの他に、鯛や鮭でもおいしく作ることができます。
- ・カット野菜を利用しても簡単です。