

たらの塩昆布蒸し



- 材料 2人前
- ・たら 2切れ
 - ・白菜 2枚
 - ・えのき 1/4株
 - ・塩昆布 大さじ1
 - ・コショウ 適量
 - ・酒 大さじ1

作り方

- ①白菜を食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱皿に白菜、たらの順にのせ、塩昆布と調味料をかける。
- ③ふんわりラップをして、レンジで600W4分加熱する。

栄養成分表示(1人分)

エネルギー・・・96kcal

脂質・・・0.6g

食物繊維・・・1.6g

たんぱく質・・・18.9g

炭水化物・・・3.8g

塩分・・・0.8g

【こんな食品もおススメ！】

たら⇒鮭、サバ、缶詰など好きなお魚

白菜⇒キャベツ、水菜など火の通りやすい葉もの

えのき⇒しめじや舞茸もおいしい♪