

白菜と甘塩さけのレンジ蒸し

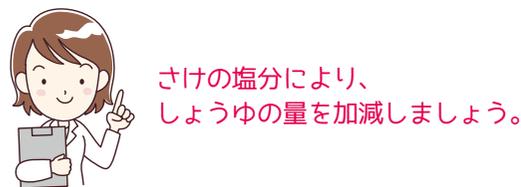
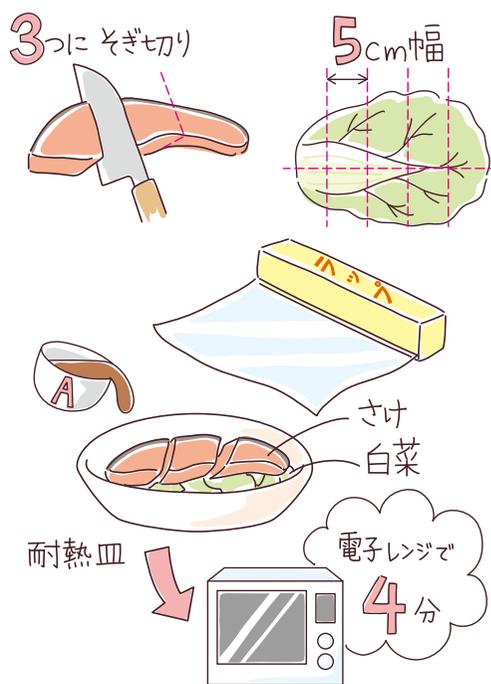


材料(1人分/318kcal)

- 甘塩さけ…………… 1切れ
- 白菜…………… 1枚
- 長ねぎみじん切り… 1/2本分
- しょうがみじん切り… 小さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1
- ごま油…………… 大さじ1

作り方

- 1 さけは3つにそぎ切りにし、白菜は縦に半分にして5cm幅に切る。
- 2 耐熱皿に白菜を入れ、上にさけを並べてAの薬味だれをかける。
- 3 ラップをして電子レンジで4分加熱する。



さけの塩分により、しょうゆの量を加減しましょう。

甘塩さけを使ってもう1品!

甘塩さけとねぎの蒸し煮

- 材料(1人分/186kcal)
- 甘塩さけ…… 1切れ
- 刻み昆布…… 5g
- 水…………… 100cc
- 長ねぎ……… 1本
- しょうが…… 1片

- 1 長ねぎは斜め薄切り(青い部分も)、しょうがは千切りにする。昆布は水にもどしておく。
- 2 鍋に1の昆布と水を入れて火にかけ、沸騰したらさけを入れて弱火にする。さけの上に1の野菜をのせ、ふたをして4分蒸し煮にする。

あじと野菜のポン酢和え



材料(1人分/280kcal)

- あじ(三枚おろし)… 1尾分
- 塩こしょう…………… 少々
- 小麦粉…………… 大さじ1
- サラダ油…………… 大さじ1
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- ポン酢しょうゆ…… 大さじ2

作り方

- 1 玉ねぎは薄くスライスする。あじに塩こしょうをふり、小麦粉をまぶして余分な粉を払い落とす。
- 2 フライパンに油を熱し、あじを皮目から焼き、焼き色がついたなら裏返して焼く。
- 3 器に盛り、1の玉ねぎをのせてポン酢しょうゆをかける。



かわれ大根や紫玉ねぎを使っても彩りがきれいです。



あじを焼いたフライパンでもう1品!

- 材料(1人分/137kcal)
- なす…………… 1本
- サラダ油…………… 大さじ1
- ポン酢しょうゆ… 大さじ1

なすのさっぱり炒め

- 1 なすを斜め1cm幅に切る。フライパンをキッチンペーパーでふく。
- 2 油を熱し、なすを入れて炒め、ポン酢しょうゆを加える。