

このレシピで

野菜が 120 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



フライパンでササッとホイル蒸し煮

<材料>

- たら... (セボ) (80g)
- えのき... 1/4株 (20g)
- にんじん... 1/4本 (20g)
- キャベツ... 葉1枚 (20g)
- 玉ねぎ... 1/4個 (40g)
- 長ねぎ... 細1/2本 (40g)
- バター... 5g
- ソース
味噌... 小1/2
酒... 大1
砂糖... 小1/2
粉末だし... 小1/2

<作り方>

- ① たらは一口下に、にんじんとキャベツ、長ねぎは長さ3cmくらいの細切りに、玉ねぎはうす切りにする。
- ② 調味料をすべて混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ③ 縦横30cmにセボ、たアルミホイルに野菜類、えのき、たら、バター、ソースの順に入れて包み、フライパンで10分間(強火)蒸し煮にする。

<完成図>



ササッと

カンタン