



魚のレンジ蒸し 5分

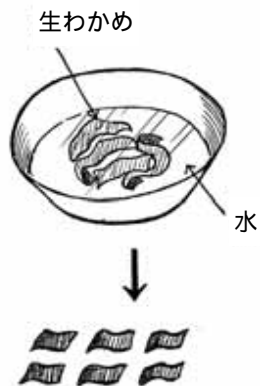
魚(銀だら・金目だい) 1切れ
 生わかめ(塩蔵) 20g
 酒 大さじ1/2
 しょうが汁 小さじ1/2
 三つ葉 1~2本
 ポン酢しょうゆ 大さじ1杯半

料理時間20分
 (つきっきり10分)

エネルギー	119kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	5.5g
塩分	2.1g

作り方

下ごしらえ
わかめを戻す



皿の上に水気を切ったわかめをしき、魚をのせてしょうが汁、酒をふる



ラップをして電子レンジで1~2分加熱

