

レンジで簡単！野菜たっぷり！

☆魚と蒸し野菜のねぎポン酢ダレ



【材料】大人2人分、こども1人分 【作り方】

- ・魚(鱈など) 3切れ
- ・キャベツ 2~3枚
- ・人参 1/2本
- ・もやし 1/2袋
- ・えのきたけ 1/2袋
- ・長葱 1本
- ・ごま油 小さじ1
- ・ポン酢 大さじ4



- ①キャベツは一口大に切る。人参は火が通りやすいように薄めの輪切りに、えのきたけは石づきを落とし、1~2cm長さに切り、ほぐす。
- ②魚、野菜を耐熱皿に載せ、ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱する。
(600W 約10分)
- ③長葱は細かく刻み、ごま油とポン酢をよく混ぜてから加え、タレを作る。
☆タレはつけても、かけてもおいしくいただけます。



★鱈を鮭に変えたり、豚肉(しゃぶしゃぶ用)に変えてもおいしくいただけます♪

☆季節に合わせて旬の食材を使うとおいしく食べられます。

献立例

鱈と蒸し野菜のねぎポン酢ダレは<主菜>兼<副菜>
なので主食、汁物を組み合わせて！