

## タラと野菜の蒸し焼き

主食

主菜

副菜

汁物・スープ

その他

デザート



### Point

ホイルに包んで、オーブントースターで焼いても良いです。

### 材 料 2人分

タラ	2切れ
塩	小さじ1/4
胡椒	少々
玉ねぎ	1/4個
白菜	2枚
人参	1/4本
しめじ	1/2パック
オリーブ油	小さじ2
料理酒（白ワイン）	大さじ2
粉チーズ、パセリ	各適量

エネルギー 123kcal

たんぱく質 12.6g 脂質 4.9g 炭水化物 7.7g 食物繊維 2.4g 塩分 1.0g

Cooking Instructions

- ① タラに塩、胡椒をふる。玉ねぎ、人参は千切りにし、白菜は細切りにする。しめじは石づきをとってほぐす。
- ② グリルパンにオリーブ油をひき、①を入れ、料理酒（白ワイン）をふって蓋をし、魚焼き器に入れ、12分加熱する。
- ③ 器に盛り、粉チーズやパセリをふって出来上がり。

※塩味が足りない場合はハーブソルトをふる。レモン汁を加えても美味。