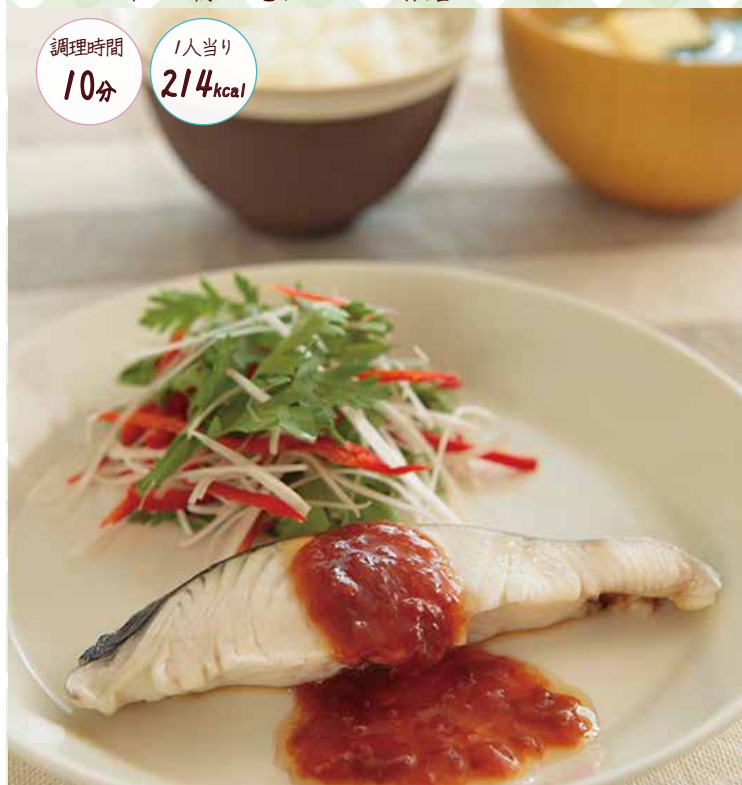


# さわらのレンジ蒸し

忙しい朝には電子レンジが大活躍のかんたんレシピ。

調理時間  
10分

1人当り  
214kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- ・さわら切身……………2切
- ・酒……………大さじ1
- ・春菊……………4茎
- ・長ねぎ……………10cm
- ・赤ピーマン……………1/2個
- ・塩……………少々



- A
- ・梅干し(中)……………3個
  - ・しょうゆ……………小さじ1
  - ・ごま油……………小さじ1
  - ・みりん……………小さじ1

### POINT!

今回の梅だれは  
淡白なお魚や  
野菜や豆腐とも  
相性抜群の万能調味料

## ●作り方

- ① さわらは塩をふり、2切一緒に耐熱皿に並べる。  
酒大さじ1をまわしかけ、ふんわりとラップをし、  
電子レンジで3分加熱する。
- ② 春菊は葉のみをつみ、長ねぎと赤ピーマンは  
細切りし、混ぜておく。
- ③ 梅干しは包丁でたたき、  
他のAの材料とともに混ぜる。
- ④ さわらを1切ずつ皿に移し、  
②を添え、タレをかける。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る