

# タラと白菜のレンジ蒸し



栄養価 ■エネルギー215kcal ■たんぱく質 20.7g ■脂質 12.4g ■塩分 1.5g

## 材料（2人分）

- ・タラ切り身（甘塩） 2切れ
- ・白菜 2～4枚
- ・えのきたけ 1袋
- ・ベーコン 1枚
- ・酒 小さじ2杯
- ・こしょう 少々
- ・バター 20g

## 作り方

- ① 白菜とえのきたけは、それぞれ食べやすい大きさに切ります。ベーコンは、1cmくらいに切ります。
- ② 耐熱皿に白菜を敷き、その上にタラをのせます。
- ③ ②にこしょうと酒をふり、その上にえのきたけとベーコンを順にのせます。
- ④ ③にふんわりとラップをかけ、500Wのレンジで3分温めます。
- ⑤ ④を一度レンジから取り出し、ラップをふんわりとかけ直し、その後、さらに30秒～1分程加熱し、タラと白菜・えのきたけに熱が通ったら出来上がりです。

## 献立のヒント

タラと白菜のレンジ蒸し、大根と人参の甘酢漬、ごはん



タラの代わりに鮭や豚肉などでチャレンジしてもおいしいです！  
みなさんの好きなものを入れて作ってみましょう☆