



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



パウダー状のみそだから漬け込み時間がたったの5分!
生塩糀パウダーで白身魚のレンチン蒸し



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
93kcal	0.5g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

マルコメ プラス糀 生塩糀パウダー.....5g
当社自慢の品 愛海鯛(切身).....2切
白ねぎ.....100g
生姜.....10g
酒.....大さじ2

■作り方

- ① 鯛に生塩糀パウダーをふり5分おく
- ② 白ねぎは縦半分に切って斜め細切りに、生姜は千切りにする
- ③ 耐熱皿に②の白ねぎを半量並べて、上に①のをのせ、残りの白ねぎと②の生姜をのせる
- ④ ③に酒をふり、ふんわりラップをして600Wの電子レンジで2〜3分程度様子を見ながら、火が通るまで加熱する



お好みでばんしょうゆをかけても美味しくいただけます!

cooking memo