

冬野菜レシピ:【 たらと野菜の味噌チーズ蒸し 】



材 料(2人分)

●たら	2切れ	
●にんじん	1/5 本	
●じゃがいも	1/2 個	
●ホールコーン	大さじ2	
●しめじ	1/4 袋	
●ブロッコリー	1/6 株	
●木綿豆腐	1/4 丁	
●酒	大さじ2	
●塩こしょう	少々	
●とろけるチーズ	1枚	
A {	●味噌	大さじ1
	●みりん	小さじ1
	●砂糖	小さじ2

作り方・手順

- ① 木綿豆腐は厚さを半分に切り、大きめに切ったアルミホイルの上に置く。
- ② たらは一口大の大きさに切り、①の豆腐の上に乗せる。
- ③ A の調味料を混ぜあわせておき、②のたらに塗る。
- ④ にんじん、じゃがいもは皮をむいて1cm角のさいのめ切り、しめじは石突きをとって小房に分け、ブロッコリーは小房に切り分ける。
- ⑤ ③に④の野菜をのせる。
- ⑥ とろけるチーズをちぎって野菜の上に乗せ、ホイルを包むようにして閉じる。
蒸し器で 20 分程度蒸す。

(エネルギー 272 kcal ・ たんぱく質 26.2g ・ 塩分 1.2g)

【おすすめポイント】

“たら”だけでなく、鶏肉や鮭などお好みの食材でアレンジすることができます。

旬の野菜を蒸すことで、栄養を逃すことなく、おいしく食べられます。

ぜひご家庭でお試してください。



