

かんたんレシピ No.8

料理が苦手な方でも簡単にできるレシピをご紹介します。

今回は、魚のみそだれかけです。簡単にできて野菜も一緒に食べることができるので、おすすめです。

レンジで簡単、魚と野菜のみそだれかけ

【材料】2人分

- 魚の切り身・・・鮭 80g 2切れ
- キャベツ・・・1枚
- しいたけ・・・2個（石づきをとり、うすく切る）
- ピーマン・・・1個（半分に切って種をとり3つに切る）
- （みそだれ）みそ大さじ1杯、砂糖大さじ1杯
酒大さじ1杯、和風だしのもと 少々

【作り方】



1, みそ、砂糖、酒、和風だしのもとを混ぜておく。



2, 皿にちぎったキャベツをひき、魚の切り身をのせる。



3, ②の上にしいたけ、ピーマン、しいたけ、①のみそだれをかける。た
き



4, ラップをして、レンジで（500w）5分加熱してできあがり。



1人分の栄養価 ※

エネルギー 180キロカロリー
タンパク質 20g、塩分 1.5g
カリウム 440mg、リン 220mg

魚の代わりに、鶏肉、豚肉でもOK。みそだれをかけた上にバターをのせたり、みそだれに、ゆずの皮を入れてもおいしいです。ピーマンやしいたけの他、たまねぎ、しめじ、にんじんなど冷蔵庫の中にあるものでも良いです。



※野菜は目安量で書いてあるので、上記の栄養価も目安の値です。