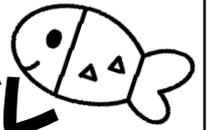


レンジで簡単！野菜たっぷり！

☆魚と蒸し野菜のねぎポン酢ダシ



【材料】大人2人分、こども1人分

・魚(タラなど)	3切れ
・キャベツ	2~3枚
・人参	1/2本
・もやし	1/2袋
・えのきたけ	1/2袋
・長葱	1本
・ごま油	小さじ1
・ポン酢	大さじ4

【作り方】

- ①キャベツは一口大に切る。人参は火が通りやすいように薄めの輪切りに、えのきたけは石づきを落とし、1~2cm長さに切り、ほぐす。
- ②魚、野菜を耐熱皿に載せ、ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱する。
(600W 約10分)
- ③長葱は細かく刻み、ごま油とポン酢をよく混ぜてから加え、タレを作る。



タレはつけても、かけても
お好みで！



☆タラを鮭に変えたり、豚肉(しゃぶしゃぶ用)に変えても
おいしくいただけます。

♪季節に合わせて旬の食材を使うとおいしく食べられます♪

献立例

魚と蒸し野菜のねぎポン酢ダシは主菜と副菜を
兼ね合わせているので、主食・汁物を組み合わせて！