

☆簡単メニュー☆

レンジで簡単！

☆白身魚のレモン蒸し



【材料】大人2人分、こども1人分

・白身魚	3切れ
・酒	大さじ1
・塩	小さじ1/3
・玉葱	中1/2個
・パプリカ	1~1/2個
(お好みの色)	
・ズッキーニ	1/2本
・ミニトマト	8個
・レモン	1/2個
・水	1/2カップ



【作り方】

- ①魚(たい、すずぎ、たらなど)に酒と塩で下味を付ける。
- ②玉葱とパプリカは5mm幅に縦にスライスする。
- ③ズッキーニは5mm幅の輪切り、ミニトマトは横半分に切り、レモンは薄い輪切りにする。
- ④耐熱皿に玉葱とパプリカとズッキーニを敷き、その上に魚をのせ、周りにミニトマトをちらし、魚の上にレモンをのせる。
- ⑤全体に水をかけ、ラップをふんわりかける。
- ⑥600wで13~15分加熱し、魚に火が通ったら出来上がり。



お好みで、大人は塩・こしょうやオリーブ油
ポン酢を加えるとおいしくいただけます。

☆魚以外に鶏肉(唐揚げ用)や豚肉(薄切り)でもおいしくいただけます。
♪冷蔵庫に残った野菜を入れてもいいですね♪