

2025 年 12 月号

【料理名】たらとねぎのザーサイ蒸し



【献立】

はるさめサラダ

豆腐と干しいたけのスープ

【調理時間】10 分

【カロリー】114 kcal

【塩分】2.7g

【主材料】（2 人分）

生たら……2 切れ

ねぎ……1 本

味つきザーサイ……30g

A ごま油……小さじ 1

A しょうゆ、酢……各小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. たらは塩小さじ $\frac{1}{2}$ を両面にふり、10 分おいて水気を拭く。ねぎは縦半分に切って斜め薄切りに、ザーサイは細く切る。
2. 耐熱皿にねぎを広げ、たら、ザーサイの順にのせ、酒大さじ 1 を回しかける。ふんわりとラップをし、電子レンジで 4 分加熱する。
3. 器に盛り、混ぜた A をかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。