

2026年1月号

【料理名】たらと豆腐、小松菜の酒蒸し



【調理時間】15分

【カロリー】149 kcal

【塩分】2.6g

【主材料】(2人分)

生たら……2切れ (200g)

もめん豆腐……1/2丁

小松菜……100g

しょうが……1かけ

昆布 (8×10cm) ……2枚

A 酒、水……各大さじ2

すだち、しょうゆ……各適量

【作り方】

1. 耐熱皿2枚にAを等分に入れ、昆布を1枚ずつ加えて10分ほどおく。
2. たらは両面に塩少々をふって10分ほどおき、ペーパータオルで水気を拭いて半分に切る。豆腐は4等分に切る。小松菜は4cm長さに切る。しょうがはせん切りにする。
3. ①にたら、豆腐、小松菜を等分におき、しょうがをのせる。ふんわりとラップをしてひとつずつ電子レンジで4分ほど加熱し、たらに火を通す。しょうゆをかけ、すだちを搾っていただく。

●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=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

\* 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。