

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（8×10 cm）…… 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 4 cm 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皿ずつ電子レンジで 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＝ 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。