

たらのおろし煮

電子レンジで作る煮魚です

容易にかめる



材料

■1人分

たら	1切れ (約80g)
大根	3cm輪切り (約70g)
めんつゆ2倍希釈	大さじ 2
水	大さじ 1

作り方

- ① 大根は、すりおろし、軽く水気を切る。
- ② 耐熱ボールに 大さじ2杯のめんつゆと水を入れ、電子レンジ500Wで1分加熱する
- ③ ②の中にたらを入れ、ラップをして、電子レンジ500Wで1分半加熱する。
- ④ ③の中に①の大根を入れ、ラップをして、電子レンジ500Wで1分半加熱する。

栄養価 (1食分)

エネルギー	100kcal
たんぱく質	15.3g
食塩	2.3g

ワンポイント

- 薄目の味がお好みの方は、めんつゆを同量の水でうすめるようにしてください

