

食健は、食事からあなたの健康を応援します。

フライパンひとつで手間いらず

☆ 白身魚と野菜のフライパン蒸し

主菜

副菜

主食



2人分

好みの白身魚 2切れ

(鯛、サワラ、たらなど)

白菜 200g

水菜 80g

にんじん 30g(薄切り)

しめじ 50g(ほぐす)

酒 大さじ2

水 大さじ1~2

塩 少々

たれ

ポン酢 大さじ2

オリーブオイル 小さじ1

- ① たれの材料を合わせておく。
- ② 白菜は白い部分はそぎ切り、葉と水菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 魚に塩少々を振っておく。
- ④ 少し湿らしたフライパンに②とにんじん、しめじを広げ、その上に③の魚を置く。
- ⑤ 酒と水を振り入れふたをし、中火弱で10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ 魚に火が通ったら、半分の野菜と魚1切れを皿に盛り、たれをかける。

1人分

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
白身魚と野菜のフライパン蒸し	238	24.0	11.7	150	1.6	3.8	1.8