

考案者 早津 美希

タラちゃんとワカメちゃんの仲直り

早津^の
アピールポイント

アルミホイルで蒸し焼きにしたので、身がふっくらです。



材料【1人分】

タラ 80g
塩蔵ワカメ(戻し)・ 70g
たまねぎ 50g
レモン 30g
エリンギ 10g
塩 少々
こしょう 少々
酒 大さじ1/2
ポン酢しょうゆ・ 大さじ1



作り方

- 1 たまねぎを薄切り、エリンギも適当な長さに切り薄切りにする。レモンは輪切りにする。
- 2 フライパンにアルミホイルを敷き、たまねぎ→ワカメ→エリンギ→タラの順に重ね、塩、こしょうを振り、酒をまわしかける。
- 3 タラの上にレモンを並べて、アルミホイルで蓋をして蒸し焼きにする。
- 4 お好みでぽん酢しょうゆをかける。



調理時間

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
118	16.1	0.5	70	3.3	1.7



入賞

ミニコメント

ワカメはやわらか過ぎないように、歯ごたえがいいものがおすすめです。