



減塩レシピ

魚と野菜のホイル蒸し



フライパンの代わりにトースターで
ホイル焼きにしたり、アルミホイルの代わりに
耐熱皿にラップをかけて電子レンジで
調理しても美味しくできます！

減塩ポン酢でさらに減塩に♪



こねぎまっき

作り方

- ① 大きめに切ったアルミホイルに野菜を敷き、その上に魚の切り身をのせる。
- ② ポン酢、料理酒を①にかける。
- ③ アルミホイルを包み、水（200 cc程度）を入れたフライパンの上に乗せ、ふたをする。
- ④ 10～15分弱火で加熱し、魚や野菜に火が通ったら出来上がり。

材料(1人分)

- ・ 鱈の切り身（無塩） 80g
★ 鮭などほかの魚でも OK
- ・ カット野菜 150g
（白菜、もやし、人参、しめじなど）
- ・ ポン酢 小さじ2
- ・ 料理酒 小さじ1

1人分エネルギー：118Kcal 塩分：1.1g 野菜の量：150g

※ 鱈、白菜、もやし、人参、しめじ、ネギを使用した場合