



あやびいの
楽ちゃん
レシピ

あやびいのらくちゃんレシピ①

白身魚の煮つけ

【材料：2人分】

- ・白身魚 切り身2切れ
- ・野菜（ブロッコリー・カリフラワー・小松菜・もやし・ネギ・ピーマン・パプリカ等々）100g
- ・調味料（砂糖・醤油・酒 各大さじ1）

【作り方】



① 電子レンジ可能な皿に、洗って水気を拭いた魚の切り身の皮を下に、野菜と調味料を入れる。

② ①にラップをかけ電子レンジ600Wで3分かける。

③ ②魚と野菜を裏返し、600W4分かち、出来上がり！



【栄養価：1人分】

1切れ - 95kcal
たんぱく質 12.3g
塩分相当量 1.3g

かかれい・金目鯛・たら・めばる等々
白身魚なら、なんでもOK！！

冷蔵庫の中の残野菜でOK！！

綾瀬市 健康づくり推進課

電話 0467-77-1133

