

「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

| | |
|-------|--------------------------|
| メニュー名 | フライパン一つ！春野菜とさわらのウスター蒸し焼き |
|-------|--------------------------|

| | |
|------|-----|
| 区分 | 主菜 |
| 調理時間 | 15分 |
| 季節 | 春 |



| 栄養成分 (1人分) | エネルギー (kcal) | 食塩相当量 (g) | 野菜量 (g) |
|---------------|--------------|-----------|---------|
| | 232 | 1.5 | 145 |

| 材料 (2人分) | |
|--------------|----------|
| 食材・調味料 | 分量 |
| さわら | 2切れ |
| 春きゃべつ | 1/8個 |
| 新玉ねぎ | 1/4個 |
| スナップエンドウ | 6さや |
| ミニトマト | 6個 |
| カゴメ醸熟ソースウスター | 大さじ3・1/2 |

| | | |
|-----|---|--|
| 作り方 | 1 | さわらは3~4等分に切る。キャベツは4~5cm角に、玉ねぎは1cm厚さのくし切りにする。スナップエンドウは筋を、ミニトマトはヘタをとる。 |
| | 2 | フライパンにさわらを入れ、魚にかけるようにソースを注ぎ入れる。玉ねぎ、キャベツ、スナップエンドウ、ミニトマトの順に野菜を加える。 |
| | 3 | 火にかけて沸騰したら蓋をし、中火で8分間蒸し焼きにする。 |

| | |
|-----------|---|
| メニューのポイント | フライパン一つでほったらかしメニュー。ウスターソースの香辛料で塩分控えめでも美味しく仕上がります。 |
|-----------|---|