



フライパンで重ねて蒸すだけ♪

たらと野菜の酒蒸し 香味だれ

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング③①



やさしお

ベジ増しレシピ



減塩のポイント

生姜の香り

野菜 約130g

もやし・豆苗・
パプリカ・葱・生姜

1人分は



エネルギー：155Kcal



食塩相当量：1.0g

～たらと野菜の酒蒸し 香味だれ～

【材料（2人分）】

生だら	2切れ	A	おろししょうが	10g
もやし	150g		酢	大さじ2
豆苗	50g		しょうゆ	大さじ1/2
パプリカ（赤）	30g		砂糖	小さじ1
酒	大さじ2		ごま油	大さじ1/2
ねぎ	20g			

【作り方】

1. 豆苗は半分の長さに切り、パプリカは細切りにする。
2. フライパンにもやし、豆苗、パプリカ、たらの順にのせ酒を加えてふたをして、強火で4～5分加熱する。
3. ねぎはみじん切りにし、Aと合わせ、たれを作る。
4. 2の野菜がしんなりし、たらに火が通ったら器に盛り付け、3をかける。

