

# タラのホイル蒸し ～和風レモンバター～

フライパン1つで簡単調理!  
レモンの酸味とバターのコク、  
味噌と醤油の旨味でおいし  
く減塩♪



135

キロカロリー

主菜



県産品

使用



調理時間 約30分

野菜使用量 95g

食塩相当量 0.7g

おいしく  
健康に!



ふくしま健康プロジェクト大使  
間寛平さん

# タラのホイル蒸し～和風レモンバター～



## 材料・分量 (g/1人分)

|       |           |
|-------|-----------|
| タラ    | 一切れ (70g) |
| 玉ねぎ   | 50        |
| にんじん  | 20        |
| もやし   | 10        |
| ぶなしめじ | 15        |
| レモン   | 10        |
| バター   | 5         |
| みりん   | 5         |
| 醤油    | 1.5       |
| 味噌    | 1.5       |

## つくり方 (調理時間:30分)

- ① アルミホイルをひき薄くスライスした玉ねぎを真ん中に置き、その上にもやしののせバターをのせる。
- ② ①の上にタラをのせ、脇に千切りにしたにんじんとぶなしめじを置く。
- ③ タラとぶなしめじに被るように輪切りにしたレモンをのせる。
- ④ アルミホイルで蓋をするようにかぶせ端を折りたたむ。
- ⑤ フライパンに1cm程度の水を入れ沸騰させる。
- ⑥ 沸騰したら④を入れ15分蒸す。
- ⑦ 調味料は合わせて置く。
- ⑧ ⑥に⑦をかける。

### ポイント

● 蒸した後に調味料を加えることで、味が薄くならず、おいしく減塩できます。

減塩&野菜を食べようキャンペーン 福島県

