

vol.3 低カロリーのバランス蒸し料理！ たらとわかめのもちきび蒸し



材料 2人分

- ・たら 2切れ
- ・もちきび 大さじ3
- ・戻しわかめ 30g （戻す前15g）
- ・しょうが汁 2かけ分
- ・根みつば 8本
- ・ごま油 少々
（合わせ調味料）
- ・水 大さじ4
- ・酒 大さじ1
- ・みりん、しょうゆ 各小さじ1

作り方

- 1 もちきびは茶こしなどに入れてさっと洗い、水気をきっておく。たらは両面に塩こしょうする。わかめは食べやすい長さに切る。根みつばは1センチ幅に刻み、茎の部分と葉に分けておく。
- 2 ルクエに1のもちきびと合わせ調味料を入れ、600wのレンジで4分加熱する。
- 3 2をいったんレンジから取り出し、根みつばの茎の部分と1のわかめを上にならし、たらをのせて再び600wのレンジで3分ほど加熱する。
- 4 出来上がったらしょうが汁を回しかけてそのまま5分ほど蒸らす。
仕上げにごま油を少々たらし、根みつばの葉をちらす。