

主菜

魚のレンジ照り焼き

レンジで
お手軽クッキング



<材料(2人分)・下ごしらえ>

白身魚 (たらなど)	2切れ	骨を取り 一口大に切る
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
ブロッコリー	1/4株	小房に分ける



<作り方>

- ① Aを混ぜ合わせ、耐熱容器に入れた魚にかける。ラップをして500wで3分加熱する。
- ② 魚を取り出し、煮汁をそのままさらに500wで1分加熱して煮詰め、魚にからめる。
- ③ ブロッコリーは耐熱容器に入れ、500wで2分30秒加熱して、②に付け合わせる。

<ポイント・メモ>

幼児食へのアレンジ

- ①の加熱が終わったら、魚は食べやすいようにほぐす、刻むなどしてください。ブロッコリーも同様、③の加熱が終わったら、刻んでください。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
101	14.1	0.3	35	0.5	1.5

主菜

魚のレンジ照り焼き

レンジで
お手軽クッキング



<材料(2人分)・下ごしらえ>

白身魚 (たらなど)	2切れ	骨を取り 一口大に切る
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
ブロッコリー	1/4株	小房に分ける



<作り方>

- ① A を混ぜ合わせ、耐熱容器に入れた魚にかける。ラップをして500wで3分加熱する。
- ② 魚を取り出し、煮汁をそのままさらに500wで1分加熱して煮詰め、魚にからめる。
- ③ ブロッコリーは耐熱容器に入れ、500wで2分30秒加熱して、②に付け合わせる。

<ポイント・メモ>

幼児食へのアレンジ

- ②の加熱が終わったら、魚は食べやすいようにほぐす、刻むなどしてください。ブロッコリーも同様、③の加熱が終わったら、刻んでください。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
101	14.1	0.3	35	0.5	1.5