

NKまつえ上乃木保育園 おすすめレシピ

◎かれのいのさっぱり蒸し(子ども1人分)



かれい	40g
たまねぎ	10g
もやし	6g
砂糖	0.3g
しょうゆ	1.8g
レモン果汁	1g

1. たまねぎは食べやすい大きさの薄切り、もやしは食べやすい長さに切る。
2. 砂糖、しょうゆ、レモン汁は合わせておく。
3. 天板にかれいを並べ、その上に1をのせる。
4. 3に2をまわしかけ、アルミホイルで覆う。
5. 4をオーブンで焼く。
【参考：180℃で20分程度】

レモン果汁でさっぱりしていて
これからの暑い季節にもピッタリです。

