

旬の岩津ねぎとタラを使って、レンジで簡単に！



レンジで簡単！アクアパツツア



材料	分量(2人分)	作り方
タラ切り身(生)	2切れ	①岩津ねぎは斜め切りにする。しめじは石づきを切り落としほぐす。パプリカは食べやすい大きさに切る。プチトマトは半分に切る。にんにくは薄切りにする。
岩津ねぎ	1/2本(約100g)	②Aを混ぜ合わせておく。
しめじ	1/2パック(約70g)	③タラの切り身に塩、こしょうをふる。
パプリカ(黄)	1/4個	④耐熱皿に岩津ねぎを敷き詰め、上に③を並べる。タラのまわりにしめじ、パプリカ、プチトマト、にんにくを入れる。
プチトマト	3個	⑤②を回しかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約5分加熱する
にんにく	1~2かけ	
塩	少々	
こしょう	少々	
A		
オリーブオイル	大さじ2	
酒	大さじ1	
顆粒コンソメ	小さじ1	

様々な食の情報やレシピは
市ホームページをチェック！→



・市広報
・市公式LINE
・市公式Facebook で
レシピ発信中！

【1人分の栄養量】エネルギー:217kcal たんぱく質:12.9g 脂質:12.4g
塩分:0.8g