

## 主菜

# たらのレンジ蒸し

レンジで  
お手軽クッキング



### <材料(2人分)・下ごしらえ>

たら	2切れ	
塩	少々	
もやし	1/2袋(100g)	ひげ根をとる
しいたけ	2枚	薄切り
ゆでたけのこ	小1/4個	5cmの干切り
しょうが	1かけ	薄切り
だし	1/4カップ	Aは合わせておく
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2

### <作り方>

- ① たらは軽く塩をして5分ほど置き、水気を拭く。
- ② 深めの耐熱皿に、もやし・しいたけ・ゆでたけのこのを広げて乗せる。その上にたら、しょうがを乗せる。
- ③ Aを回しかける。
- ④ ラップをふんわりかけ、600wで5~6分加熱する。

### <ポイント・メモ>

#### 離乳食向けアレンジ(中期から)

- もやし・しいたけをみじん切りにする。
- ゆでたけのこ・しょうがは除く。
- A(調味料)はだしのみ使用する。  
(後期)しょうゆをほんの少し使用しても良い。
- たらはほぐす。



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)
122	20.0	0.3	44	0.6	1.9

## 主菜

# たらのレンジ蒸し

レンジで  
お手軽クッキング



### <材料(2人分)・下ごしらえ>

たら	2切れ	
塩	少々	
もやし	1/2袋(100g)	ひげ根をとる
しいたけ	2枚	薄切り
ゆでたけのこ	小1/4個	5cmの干切り
しょうが	1かけ	薄切り
だし	1/4カップ	Aは合わせておく
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2

### <作り方>

- ① たらは軽く塩をして5分ほど置き、水気を拭く。
- ② 深めの耐熱皿に、もやし・しいたけ・ゆでたけのこのを広げて乗せる。その上にたら、しょうがを乗せる。
- ③ Aを回しかける。
- ④ ラップをふんわりかけ、600wで5~6分加熱する。

### <ポイント・メモ>

#### 離乳食向けアレンジ(中期から)

- もやし・しいたけをみじん切りにする。
- ゆでたけのこ・しょうがは除く。
- A(調味料)はだしのみ使用する。  
(後期)しょうゆをほんの少し使用しても良い。
- たらはほぐす。



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)
122	20.0	0.3	44	0.6	1.9