

タラのホイル蒸し ～和風レモンバター～

フライパン1つで簡単調理!
レモンの酸味とバターのコク、
味噌と醤油の旨味でおいし
く減塩♪



135

キロカロリー

主菜



県産品
使用



調理時間 約30分

野菜使用量 95g

食塩相当量 0.7g

おいしく
健康に!



ふくしま健康プロジェクト大使
間寛平さん

タラのホイル蒸し～和風レモンバター～



材料・分量 (g/1人分)

タラ	一切れ (70g)
玉ねぎ	50
にんじん	20
もやし	10
ぶなしめじ	15
レモン	10
バター	5
みりん	5
醤油	1.5
味噌	1.5

つくり方 (調理時間:30分)

- ① アルミホイルをひき薄くスライスした玉ねぎを真ん中に置き、その上にもやしののせバターをのせる。
- ② ①の上にタラをのせ、脇に千切りにしたにんじんとぶなしめじを置く。
- ③ タラとぶなしめじに被るように輪切りにしたレモンをのせる。
- ④ アルミホイルで蓋をするようにかぶせ端を折りたたむ。
- ⑤ フライパンに1cm程度の水を入れ沸騰させる。
- ⑥ 沸騰したら④を入れ15分蒸す。
- ⑦ 調味料は合わせて置く。
- ⑧ ⑥に⑦をかける。

ポイント

● 蒸した後に調味料を加えることで、味が薄くならず、おいしく減塩できます。

減塩&野菜を食べようキャンペーン 福島県

