



電子レンジで簡単お魚料理！！

ぶりのポン酢煮



【材料（2人分）】

ぶり 2切れ
カット野菜 1袋



A ポン酢 大さじ2
みりん 大さじ2
めんつゆ 2倍濃縮 大さじ2

【作り方】

- ①ぶりと A を耐熱容器に入れて、ふたをずらしてのせ、600W の電子レンジで 2 分加熱し、裏返してさらに 1 分加熱する。
(写真①) (写真②)
- ②ぶりをお皿に取り出し、汁は残しておく。
- ③②の中にカット野菜を入れて、600W の電子レンジで 3 分加熱する。
- ④お皿に盛りつけて完成！！ (写真③)



写真①



写真②



写真③

1人分の栄養量

エネルギー 306kcal
炭水化物 14.6g (食物繊維 1.7g)
たんぱく質 22.0g
塩分 2.2g