



## 鯛と空豆のスープ煮

材料 2人分

鯛	2切れ(約160g)
空豆(さやから出したもの)	14粒
玉ねぎ	1/2個

【A】水	100ml
【A】固型スープの素	1/4個
塩	適量

### 作り方

- 1 (下準備)  
●鯛は皮目に1本切り込みを入れ、ザル等に入れて熱湯を回しかける。
- 2 玉ねぎは4等分のくし型に切る。
- 3 計量カップに【A】の水と固型スープの素をつぶして入れよく混ぜる。  
容器に空豆と鯛を入れ、①の玉ねぎを全体にのせる。
- 4 計量カップの【A】を全体に回し入れる。  
フタをして電子レンジ(500W)で8分加熱し、  
そのまま5分蒸らして取り出す。※(1000W)で5~6分
- 5 フタを開けて塩で味を調べ、器に盛る。