



ソースも一緒に作れる 蒸し魚とマスタードソース

材料 白身魚（鱈やすずぎ） 1切(90g) 白ワイン 小さじ 1 塩 ふたつまみ プチトマト 4個 白ワイン 小さじ 1	粒マスタード 大さじ 2 ① はちみつ 小さじ 1 塩・こしょう 適量 ベビーリーフ 適量 外容器用の水 100ml
---	--

作り方

- ❶ 白身魚は白ワインと塩をふり、5分程おきサッと水洗いし、しっかりと水気を拭き取る。
- ❷ プチトマトはヘタを取り除いて爪楊枝で2～3カ所穴をあける。
- ❸ 内容容器に白身魚を入れ、白ワインとプチトマトを入れる。
- ❹ 外容器に分量の水を入れ、内容容器をセットする。
- ❺ フタをしっかりと閉めて電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ❻ そのまま2分蒸らす。内容容器から白身魚とプチトマトを取り出してベビーリーフと一緒に器に盛る。外容器の水分に①を加えてよく混ぜ、電子レンジ(500W)で1分加熱しソースを作る。作ったソースの適量を白身魚にかける。
 ※残ったソースは野菜等のドレッシングとしても使えます。

