

じゃがいもと真鯛のガーリックトマト蒸し

クリエイト
栄養士考案！



材料(1人分)

真鯛・・・1切れ

トマト・・・1/2個

★顆粒コンソメ・・・小さじ
1/2

★オリーブ油・・・大さじ1/2

じゃがいも・・・1個

にんにく・・・1かけ

★酒・・・小さじ1弱

乾燥パセリ・・・1振り

栄養成分(1人分)

エネルギー：351kcal

たんぱく質：24.7g

脂質：12.2g

炭水化物：34.2g

食物繊維：15.0g

食塩相当量：0.6g

作り方

- ①真鯛とじゃがいもはひと口大に切り、トマトは2cm角程度のざく切り、にんにくはスライスする。
- ②★の調味料を混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に真鯛・じゃがいも・トマトを入れ、上にスライスしたにんにくをのせる。②をまわしかけたらラップをふんわりとかけ、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ④電子レンジから取り出して全体を混ぜ、再度ラップをかけて5分加熱する。
- ⑤器に盛り、乾燥パセリをかけたたら完成！

POINT

トマトに含まれる健康成分のリコピンは、油を使った加熱調理がおすすめ！冷房で冷えてしまったときは、ホットレシピで温まりましょう！