

# カジキと野菜のレンジ蒸し



## 《材料》 4人分

|       |                            |
|-------|----------------------------|
| メカジキ  | 4切                         |
| 干しいたけ | 3枚                         |
| トマト   | 1個                         |
| ピーマン  | 2個                         |
| 玉葱    | 1/2個                       |
| 調味料   | (サラダ油・酒 各大さじ1<br>塩 小さじ1~2) |

## 《下準備》

- ① 干しいたけは、水で戻し、石突きを落として薄切りにする。
- ② トマトはくし型、ピーマンは千切り、玉葱は薄切りにする。
- ③ メカジキは塩と酒を適宜ふっておく。

## 《作り方》

1. 耐熱皿に③のメカジキを盛って①②の野菜を彩りよくのせる。その上に、調味料のサラダ油、酒、塩をかけてラップをする。
2. 電子レンジで1切につき約4分間加熱する。

## オススメポイント

- ・魚と野菜を一緒に召し上がることができる料理です。
- ・魚や野菜の種類を変えて、いろいろなバリエーションで楽しむことができます。
- ・暑い時でも簡単に調理でき、見栄えの良い一品です。