

【電子レンジ調理法】

レシピ2人分 調整食3 魚料理



材料

魚とはんぺんのすりみ……………130g

必要な器具・材料

耐熱容器

(大・小 サイズの異なるもの各1個)

ラップ

タッパーを使うと手軽です



作り方

①すり身をラップで包む

②耐熱容器の小に①をのせる

③耐熱容器の大に水をはる

④③の中に、②を入れる

⑤耐熱容器の大の上部にラップする

⑥このままの状態、電子レンジ500W 6～8分加熱する

⑦切り分けて、お好みのたれ、ソースをかける



ポイント

- ・電子レンジの種類によって、加熱時間は異なります。
- ・出来上がったものをラップに包んで、冷凍保存することもできます。その際は冷めてから冷凍庫へ入れましょう。