**白身魚のレンジ蒸し、トマトのねぎ塩だれ**

**夏は1年のうちでいちばんたんぱく質を食べる量が減る季節ですが、**

**熱中症予防にも筋力を維持するためにもたんぱく質は不可欠。**

**白身魚はねぎの青い部分の上にのせてレンジ蒸しにすると**

**熱がやわらかく伝わり、しっとりと仕上がります。**

**白身魚のかわりに鶏のささみでもおいしくいただけます。**

# 【材料】（2人分）

白身魚の切り身（すずき、いさき、鯛など）2切れ

＊下味調味料

┏酒　　　　　　　　大さじ1

┗塩・こしょう　　　各少々

ねぎの青い部分　　　1本分

＊トマトのねぎ塩だれ

┏ミニトマト　　　　8個

ねぎ　　　　　　　10ｃｍ

　塩　　　　　　　　小さじ1/4

ごま油　　　　　　大さじ1/2

タバスコ®　　　　　小さじ1/2

┗こしょう　　　　　少々

塩・こしょう　　　　各少々

あれば香菜ざく切り　適宜

## 【作り方】

1. 白身魚の切り身は下味調味料をまぶす。ねぎの青い部分は長さを半分に切り、縦4等分に切る。
2. ミニトマトはへたをとって縦4等分、ねぎはみじん切りにする。ボウルにトマトのねぎ塩だれの材料を入れてよく混ぜる。
3. 耐熱の器にねぎの青い部分をしいて、白身魚をのせる。ふんわりとラップをして、電子レンジ（600W）で3分30秒～4分加熱する。色が変わればよい。
4. 白身魚は器に盛り、トマトのねぎ塩だれをかけ、あれば香菜を添える

◆1人分･･･エネルギー182kcal、たんぱく質20.6ｇ、脂質7.5ｇ、炭水化物5.6ｇ、食物繊維1.1g、塩分1.8ｇ