



ここがポイント！

何も作りたくない日に
「麺つゆバターでチン！」
簡単過ぎてレシピと言えませんが、
役に立ちます。

材料 2人前

切身魚	1切れ
麺つゆ	大さじ1
バター	1かけ

作り方

1. 耐熱皿に切身魚を入れ、麺つゆをかけてバターをのせる。
2. 1にラップをしてレンジで3～4分加熱すれば出来上がり。

もう少し手をかけられる時は、1の切身の下にエノキとスライスした玉ねぎを置くとボリュームがでます。この場合は麺つゆを多めにし、加熱時間も長めにします。(写真下)

私の工夫