

特製レシピ

秋田の魚を食べようキャンペーン
～みんなで食べよう！地魚応援フェア～

「タラ」

タラと季節野菜の蒸しサラダ



【材料】 2人分 調理時間：15分

白菜	3枚
大根	5cm
にんじん	3cm
生タラ	2切れ

キューピー テイスティドレッシング
和風 香味たまねぎ
.....適量

【作り方】

- (1) 白菜は食べやすい大きさに切る。大根とにんじりは皮をむき、3mm幅の半月切りにする。
- (2) タラは4等分に切る。
- (3) 器に乾いたクッキングペーパーを敷いて、(1)→(2)の順に重ねる。
ぬらして軽くしぼったクッキングペーパーを材料が隠れるようにかけて、レンジ（600W）で約4分加熱する。
- (4) (3)のクッキングペーパーを全て取り除いた後、再度盛り付け、ドレッシングをかける。

レシピ提供

kewpie 

キューピー株式会社

秋田県



みんなで食べよう！

地魚応援フェア