

さわらのキャベツ蒸し

人気の東信プレート『バジルさわら』を簡単アレンジ！

調理時間

13分

1人当り

194kcal

TOSHIN アレンジ
PLATE レシピ



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- 東信プレート ……1パック(2~3切)
(さわら/バジルソース)
- キャベツ ……1/6個
- ピザ用チーズ ……25g
- 白ワイン ……大さじ2
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々



POINT!

野菜とチーズを
プラスすることで
ボリュームも栄養も
満点な一品に！

●作り方

- ① キャベツは細切りにする。フライパンにキャベツを広げ、塩・こしょうをふる。
- ② ①の上に東信プレートの中身をのせ、白ワインをふりかけ、ふたをして中火にかける。
- ③ 3~4分後、だいたい火が通ったら、さわらの上にチーズをのせ、再度ふたをして2~5分ほど蒸す。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る