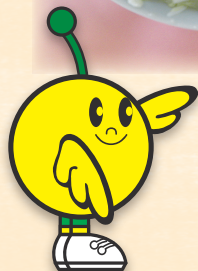


野菜と鮭のレンジ蒸し

1人分の材料



しめじ、えのきなど
きのこをたっぷり
入れてもいいね!

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal)...	202Kcal
たんぱく質 (g)	14.6g
脂質 (g)	13.1g
炭水化物 (g)	4.3g
食塩相当量 (g)	0.6g

生鮭切り身 100g (1切れ)	酒..... 5g (小さじ1)
キャベツ..... 30g	塩..... 0.4g
玉ねぎ..... 20g	こしょう..... 少々
しいたけ..... 10g	バター..... 5g

- ①キャベツは粗めのせん切り、玉ねぎは薄切りにして、塩をふりしばらくおく。水気がでてきたら軽く絞る。
- ②鮭に酒をふり、塩・こしょうする。
- ③しいたけは薄切りにする。
- ④耐熱の器に野菜としいたけを盛り、上に鮭をのせて、バターをおく。ラップをして 3～5 分程度電子レンジ (500W) にかける。(食材の大きさによって加熱時間に差が出るので、適宜調節する)