

## 鮭のレンジ蒸し

1品で魚と野菜、きのこが摂れるレシピです。

しめじは石づきを取り除いたものや冷凍を使用すれば包丁を使用せずに済みます。



### 材料(2人分)

・生鮭切り身	80g×2切れ	・塩こしょう	少々
・しめじ	1/2袋(50g)	・酒	大さじ1
・冷凍ブロッコリー	6個	・減塩しょうゆ	小さじ1

### ～作り方～

- 1 鮭に塩こしょうをふる。
- 2 耐熱皿に①、しめじ、ブロッコリーをのせ、酒をかける。
- 3 ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約5分加熱し、しょうゆをかける。

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
134kcal	17.3g	3.2g	5.8g	0.6g