④

～鮭のレンジ蒸し～

～材料（２人分）～

生鮭切り身：８０ｇ×２切れ
しめじ：１／２袋(５０ｇ)
冷凍ブロッコリー：６個
塩こしょう：少々
酒：大さじ１
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分加熱する。
④ 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	塩分
134kcal	17.3g	3.2g	5.8g	0.6g

～ポイント～

１品でお魚と野菜、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。