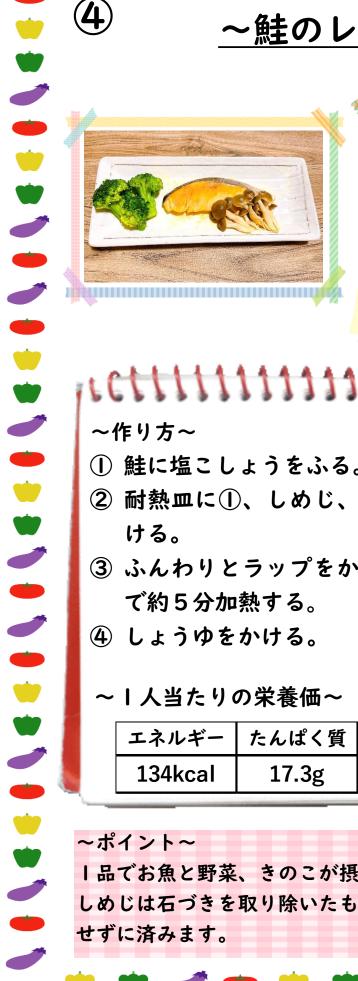


~鮭のレンジ蒸し~



~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

FEFFFFFFFFFFFFFF

~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。

~ | 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。