

レシピ提供: 土屋友美

電子レンジで
すぐできる!

鮭のレンジ蒸し



材料(2人分)

- | | |
|--------------------|----------------|
| ● 鮭 …2切れ(1切れ70g程度) | [調味料] |
| ● えのき …………… 100g | ● 酒 …………… 大さじ1 |
| ● まいたけ …………… 50g | ● しょうゆ … 大さじ1 |
| ● 白菜 …………… 50g | ● 塩・こしょう … 適量 |
| | ● だし汁 …… 大さじ2 |

野菜やきのこは、
切ってから
冷凍保存しておく
と、調理の手間が省けます。

作り方

- ① 鮭は三等分にして塩をふっておく(または切り身のままで良い)。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ 耐熱容器に野菜を乗せ、その上に鮭を乗せる。酒、だし汁、しょうゆ、塩こしょうで味付けする。
- ④ ③にラップをかけ電子レンジで、600Wで6~8分ほど加熱する。
- ⑤ 鮭と野菜に火が通ったらできあがり。



©(株) 現代けんこう出版