

# レンジにおまかせ！ 鮭と野菜の中華風



## 材料（3人分）

・生鮭	3切
・きゃべつ	3枚（150g）
・もやし	1/2袋（100g）
・えのき	30g
・酒	大さじ3（45g）
・中華だし	小さじ1杯半（4g）
・ごま油	小さじ3（12g）
・塩、こしょう	少々

## 作り方

1. えのきは石づきをおとし、ほぐす。
2. お皿に、一口大にちぎったきゃべつ、もやし、えのきを敷き、鮭をのせる。
3. 酒、中華だし、ごま油をかけて、お好みで塩、こしょうをふり、ラップをして電子レンジで3～5分加熱する。鮭に火が通れば完成！



## ひとことメモ

- \* レンジの加熱時間は使用するものに合わせて調節してください。
- \* 朝食の定番、「鮭」をアレンジ！野菜たっぷりメニュー！



栄養価（1人分）  
エネルギー：179kcal  
食物繊維：2.2g  
塩分：1.4g

