

# レンジにおまかせ！ 鮭の野菜蒸し



## 材料（3人分）

・生鮭	3切（240g）
・キャベツ	3枚（150g）
・もやし	1/2袋（100g）
・えのき	30g
・酒	大さじ3（45g）
・顆粒中華だしの素	小さじ1
・ごま油	小さじ3（12g）

## 作り方

- ① キャベツを千切りにし、えのきは石づきをおとし、ほぐす。
- ② お皿に、もやし、キャベツ、えのきを敷き、鮭をのせる。
- ③ 酒、顆粒中華だしの素、ごま油をかけて、ラップをして電子レンジ(600W)で3～5分加熱する。 ※鮭に火が通れば完成！

## ひとことメモ

- \*塩鮭(甘口)の場合は塩辛くなるので、野菜の量を増やす、顆粒中華だしの素を減らすなど工夫してください。
- \*レンジの加熱により野菜のボリュームが小さくなりますよ。
- \*キャベツは市販のカットキャベツを活用すればより簡単にできます。

## 栄養価（1人分）

エネルギー：172kcal

食物繊維：1.7g

食塩相当量：0.7g

