

キャベツと鮭のミルフィーユ風



材料（1人分）

・生鮭	1切れ	（80g）
・キャベツ	3枚	（70g）
・料理酒	大さじ1	（15g）
・醤油	小さじ1/2	（2.5g）
【水溶き片栗粉】		
・片栗粉	小さじ1/2	（2.5g）
・水	小さじ1	（5g）

作り方

- ① 生鮭の骨を取り除き、斜めに切る。
- ② キャベツは耐熱皿に入れ、500wで2分ほど電子レンジで温める。
- ③ フライパンにキャベツと生鮭を交互に重ねる。上から料理酒、醤油をかけて蓋をし、中火にかけ、蒸気が出始めたら弱火にして約10分蒸し焼きにする。
- ④ ③をお皿に盛る。
- ⑤ フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を入れて弱火で加熱する。とろみがついたら、④の上にかける。

ひとことメモ

*水溶き片栗粉でとろみをつけることで、薄味でもおいしく仕上がるようにしました。

栄養価（1人分）

エネルギー：138kcal

食物繊維：1.2g

食塩相当量：0.6g

