

レンジで鮭としめじの バターしょうゆ蒸し



【材料(1人分)】

- 鮭…1切れ(80g)
- こしょう…少々
- 長ネギ…20g
- しめじ…30g
- ピーマン…20g
- しょうゆ…小さじ1
- 酒…小さじ1
- バター…小さじ1

【作り方】

- ① 長ネギは薄切り、しめじは石づきを除いて小房に分け、ピーマンはヘタを取り薄い輪切りにする。
- ② 鮭はこしょうをふる。
- ③ 耐熱皿に鮭をのせ、①の野菜をちらす。しょうゆと酒を回しかけ、バターをのせる。
- ④ ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で4分加熱する。



エネルギー・・・169kcal
たんぱく質・・・19.8g
脂 質・・・7.2g
カルシウム・・・21mg
鉄・・・0.7mg
食塩相当量・・・1.0g

(1人分)