

レンジで鮭の洋風蒸し

【材料(1人分)】

- ・生鮭切り身…1切(80g)
- ・にんにく…1かけ
- A {
 - ・酒…大さじ1/2
 - ・顆粒コンソメ…小さじ1
 - ・こしょう…少々
 - ・オリーブオイル
- ・ミニトマト…4個 …大さじ1/2
- ・ブロッコリー…60g
- ・パセリ…お好みで
- ・しいたけ…1枚

鮭を白身魚や鶏肉にかえてもおいしくできます!!



【作り方】

- ① ミニトマトはヘタを取る。ブロッコリーは一口大よりも少し小さめに切る。しいたけは石づきを取り4等分に切る。にんにくは薄切りにする。
- ② 耐熱皿に鮭を入れ、酒・こしょうを両面にまぶし、①の野菜を空いたところにまんべんなくのせ、コンソメをふりかけ、オリーブオイルをまわしかける。ふんわりとラップをして、電子レンジ(600w)で4分ほど加熱する。
- ③ 仕上げにパセリをふりかける。



エネルギー・・・219kcal
たんぱく質・・・21.9g
脂 質・・・10.1g
カルシウム・・・38mg
鉄・・・1.2mg
食塩相当量・・・1.3g

(1人分)