

鮭の蒸し焼き



1 人分の栄養価

エネルギー	171kcal	カルシウム	135mg
たんぱく質	21.4 g	食塩相当量	1.6 g
脂質	4.7 g		

一口メモ

材料（1 人分）

品名	量	下準備
生鮭	1 切れ	5cm のざく切り 小房に分ける
塩・こしょう	少々	
酒	大さじ 1/2	
小松菜	5 0 g	
しめじ	3 0 g	
しょうゆ	小さじ 1/2 弱	
<ソース>		
合わせ味噌	小さじ 1	
しょうゆ A	小さじ 1/3 弱	
みりん	小さじ 1	
ヨーグルト	2 5 g	

作り方

- ① 鮭に塩・こしょうをして約 10 分おく。
- ② フライパンに鮭と酒を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③ 鮭を取り出して、フライパンを拭いてきれいにし、小松菜としめじ、しょうゆを入れ、ふたをして約 3 分蒸し煮する。
- ④ 小鍋に A を合わせ火にかけて煮立て、ヨーグルトを加えて火を止め、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に小松菜をしき、鮭をのせ、しめじを添えて④のソースをかける。