



写真準備中

1 人分の栄養価

エネルギー	141kcal	カルシウム	53mg
たんぱく質	19.5 g	食塩相当量	0.3 g
脂質	3.5 g		

一口メモ

主菜にたっぷりの大根おろし（副菜）を添えて

材料（2 人分）

作り方

品名	量	下準備	
生鮭	2切れ	3等分に切る	① 生鮭に鮭をふっておく。
酒	少々		② 大根おろしは軽く水気をきっておく。
大根	300 g	すりおろす	③ しいたけは石づきをとり、2～3個に切る。
生しいたけ	4枚	2～3個に切る	④ 耐熱皿に鮭・大根おろし・しいたけを入れ、ラップをして、電子レンジで6分位加熱する。
みつば	1／2束	3 cmの長さに切る	⑤ みつばをちらし、ポン酢しょうゆをかける。
ポン酢しょうゆ	適宜		