

主 菜

フライパンで簡単 鮭のさらさ蒸し

たんぱく質やビタミンDが豊富な鮭を野菜と一緒に蒸した彩りあざやかな主菜。



●栄養価（1人分）

エネルギー	160kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	7.9g
食塩相当量	1.9g

●材料（2人分）

- 甘塩鮭……………2切れ
- 〔 昆布（水で戻す）……………4g
- 〔 水……………大さじ2
- 〔 酒……………小さじ1
- 〔 にんじん（千切り）……………2cm（14g）
- 〔 生椎茸（薄切り、石づきは千切り）……………中2個（40g）
- 〔 長ねぎの白い部分（4cm長さの千切り）……………1/3本（50g）
- 〔 三つ葉（3cmに切る）……………2本（6g）
- A 〔 かつおだし……………大さじ2
- A 〔 うすくちしょうゆ……………小さじ1
- A 〔 みりん……………小さじ1
- クッキングペーパー（幅33cm程度のもの）…70cm

●作り方

- ① 昆布を大さじ2の水で戻し、4等分に切る（一人2枚付け）。戻し汁（昆布だし）はとっておく。
- ② 三つ葉以外の野菜を均一になるようにざっくり混ぜる。
- ③ Aの調味液と、①で出た昆布だしを混ぜておく。
- ④ フライパンにクッキングペーパーをしき、昆布を並べる。昆布2枚につき、鮭を1切れ並べていく。酒をふりかけ、②の野菜（三つ葉以外）をのせて、上から③を全体に回しかける。
- ⑤ クッキングペーパーでしっかり包み、フライパンに蓋をする。強火で1～2分調味液が沸騰するまで加熱したら、弱火で10分加熱する。
- ⑥ クッキングペーパーを開けて、三つ葉を散らし、蓋をして少し蒸らす。