



## 鮭のレンジ蒸し



調理：上北谷地区保健委員

### POINT!

- ・料理の苦手な人や、ひとり暮らしの人にも作りやすいレシピです。
- ・生鮭を選ぶことで、塩分を少なく、またやわらかくふっくら仕上がります。
- ・主菜と副菜を兼ねそろえた一品。ポン酢をかけたり、マスタードを加えたりとアレンジ自在!

### ■材料 (4人分)

- ・生鮭…4切 (400g) ・片栗粉…大さじ2 ・玉ねぎ…1個
- ・塩…小さじ2/3 ・トマト…1個 ・アスパラ…4本
- ・こしょう…少々 ・イタリアンドレッシング…大さじ4

### ■作り方 (約10分) ※レンジでの加熱時間は除く

- ①鮭は一切れを四等分の削ぎ切りにし、塩・こしょうを振る。その後、片栗粉を薄くまぶしておく。
- ②トマトは厚さ8mm幅、玉ねぎは繊維を断つように8mm幅にそれぞれ切る。アスパラは根元の硬そうな部分の皮をむき、縦半分にした後、ななめに切る。
- ③耐熱皿に、玉ねぎとアスパラを広げ、その上に、鮭とトマトを並べる。
- ④ドレッシングをかけ、ふんわりラップをして、電子レンジで5分加熱(500W)。ラップを外さずに粗熱が取れた頃が食べごろ。

【1食分の栄養価】 エネルギー 283kcal 食塩相当量 1.7g