

主 菜

鮭のレンジ蒸しぼん酢風味（2人分）



電子レンジを使って、あっという間に作れる一品です。

1人当り栄養価

エネルギー - 121kcal

塩分 1.5g

材 料

生鮭----- 2切れ（140g）

塩----- 少々

酒----- 小さじ2

ぼん酢しょうゆ----- 大さじ2

大根-----5cm（約130～150g）

ねぎ-----1本

電子レンジ 1分20秒（1皿につき）

下準備

- ・ 大根はおろして軽く水を切る。
- ・ ねぎは小口切りにする。

作り方

鮭を耐熱の皿に並べ、塩少々をふる。酒小さじ1ずつをふりかけてから、ぼん酢しょうゆを大さじ1ずつかける。

にラップをふんわりとかけ、1皿につき約1分20秒加熱する。ラップをはずして大根おろしをのせ、ねぎをふる。