

生鮭の蒸し物



- 1人当たり
エネルギー 152kcal
食塩相当量 1.6g

材料（4人分）

生鮭	4切れ
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
梅干し	2個
生しいたけ	4枚
長ねぎ	1/2本
にんじん	8枚
しょうが	1かけ
みつば	4本

★ 作り方 ★

- ①生鮭に酒、塩で下味をしておきます。
- ②生しいたけはそぎ切り、長ねぎは斜め切り、にんじんは型抜きで抜き、しょうがはせん切りにしておきます。
- ③下味をつけた生鮭に、梅干し、②で準備しておいた野菜をのせて、ラップをかけ、電子レンジで4分加熱します。
- ④結びみつばをのせ、電子レンジで2分加熱して出来上がり。

鮭の柚香焼



- 1人当たり
エネルギー 76kcal
食塩相当量 0.4g

材料（4人分）

	鮭	2切れ
A	酒	小さじ1
	醤油	小さじ1
	ゆず	1切れ
	みりん	小さじ1

★ 作り方 ★

- ①鮭は半分に切り、Aを混ぜ合わせておきます。
- ②Aの漬けダレにつけ、味をしっかりと馴染ませたら焼いて出来上がり。