

# さけ 鮭のみぞれ蒸し



所要時間：10分

時短 簡単 安価

材 料：大人2人分

甘塩鮭・・・2切れ  
酒・・・・・・・・大さじ2  
貝割れ大根・・・少々

大根・・・・・・・・200g  
一味唐辛子・・・適量  
しょうゆ・・・小さじ1

※ 小さじ1 = 5cc    大さじ1 = 15cc    1カップ = 200cc

## 作り方

1. 甘塩鮭 → 酒をふりかけておく。  
大根 → すりおろして、一味唐辛子としょうゆを混ぜ合わせる。  
貝割れ大根 → 根をおとし、2cmの長さに切る。
2. 耐熱皿に鮭を並べ、大根をかぶせるようにのせ、ラップをして、電子レンジで8～9分加熱する。
3. 貝割れ大根を彩りよく散らす。



### <1人分栄養価>

エネルギー：156 kcal  
たんぱく質：14.3 g  
脂 質：6.8 g  
食塩相当量：1.3 g



レシピ動画は  
こちらから→

