

☆簡単メニュー☆

鮭と味噌は相性抜群！

☆鮭ともやしのレンチン蒸し



【材料】大人2人分、こども1人分 【作り方】

A	・生鮭	2切(180g)
	・食塩	小さじ1/4
	・もやし	1袋(200g)
	・水菜	1株
	・味噌	大さじ1
	・砂糖	大さじ1
	・酒	大さじ1
	・みりん	大さじ1/2
	・白すりごま	大さじ1/2

- ①水菜は2cm幅に切る。鮭は4等分にして食塩を両面にふる。みそだれAはよく混ぜておく。
- ②耐熱皿全体にもやしを並べ、ペーパータオルで水気を拭き取った鮭をのせる。
- ③鮭にかかるようにAをかけて全体に水菜を散らす。
- ④ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱する。(600W 8~10分位)
- ⑤鮭に火が通ったら、野菜とみそだれを軽くあえて



冷蔵庫に余っている白菜、キャベツなどの野菜やしめじ、しいたけのきのこ類でも、おいしくいただけます。