

～野菜・魚が食べられる時短レシピ！ごはんを添えれば1食完成！～

鮭のみそ味レンジ蒸し

10分で
完成！



●●レシピのお得メモ●●

- ・1日に必要な野菜量のおおよそ1/5弱(80g)がとれる。
- ・下味を漬けている時間を除いたら10分で完成。
- ・下味の時間を活用してもう1品調理。

●● 献立のコツ ●●

- ・もう1品おかずを増やす場合は、野菜料理がおすすめ。
- ・汁ものを組み合わせる場合は、野菜など具沢山にして調味料を控えて減塩にする。または、お茶にする。

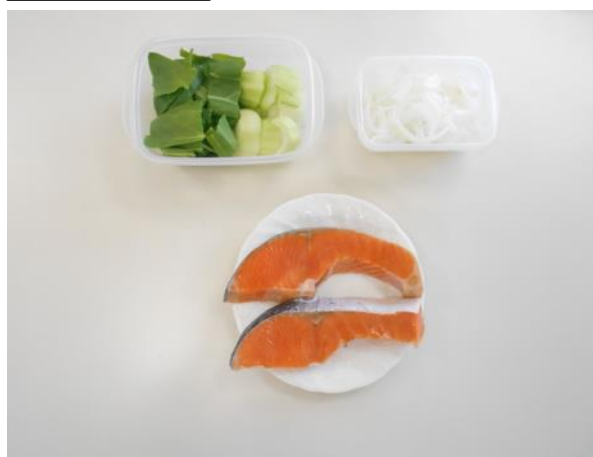
材料(2人分)

鮭(無塩)	2切れ
チンゲン菜	80g
玉ねぎ	80g

【合わせ調味料】

みそ	小さじ4 (20g)
料理酒	小さじ4 (20cc)
みりん	小さじ4 (20cc)
砂糖	小さじ2 (6g)

下準備



- ・チンゲン菜は2~3cmの長さに切る。
- ・玉ねぎは薄くスライスする。
- ・鮭の余分な水分をキッチンペーパーでふき取る。
- ・合わせ調味料を作る。

レシピを動画でご覧になりたい方は、右記のYouTube [健康づくりチャンネル]で検索、またはQRコードを読み込んでください。



作り方

※電子レンジから耐熱容器を取り出す際は、火傷にご注意ください。



① みそ、料理酒、みりん、砂糖を混ぜ合わせ、鮭に下味をつける。



② 鮭の表面にラップを密着させると、味が染みこみやすい。20~30分漬ける。



③ 耐熱容器にチンゲン菜と玉ねぎをのせる。



④ 鮭を野菜のうえにのせる。残っていた調味料を全体に回しかける。



⑤ ふんわりラップをかけて、電子レンジ500Wで3分加熱する。



⑥ 鮭に火が通れば完成。生の部分がある場合は、電子レンジ1~2分加熱を追加する。

●●ヘルシーアップのコツ●●

- ・鮭をブリ、サバなどの青魚に代えるとDHA・EPAアップ。
→**血圧、中性脂肪、コレステロールが気になる方**
- ・きのこやレンコンを加えると食物繊維アップ。
→**血糖値、中性脂肪、コレステロールが気になる方**
- ・味噌を減らし、すりごまを加えると減塩。
→**血圧が気になる方**

●●いろいろアレンジ●●

- ・魚以外に**肉**を漬け込んでも美味しい。
- ・密閉用保存袋に入れて、冷凍しておくのもおすすめ！



鮭のみそ味レンジ蒸し(1人分)

鮭のみそ味レンジ蒸し(1人分)

- ・エネルギー量 234kcal
- ・食塩量 1.6g
- ・野菜量 80g

