

献立紹介

電子レンジで

鮭の チャンチャン蒸し



材料 ● 2人分

鮭切り身	2切れ	キャベツ	2, 3枚
みそ	大さじ2	ピーマン	1個
みりん	大さじ2	玉ねぎ	1/2個
		バター	30g

作り方

- ① キャベツ、ピーマン、玉ねぎは細切りにして混ぜておく。
- ② 小皿にみそとみりんを合わせておく。
- ③ 鮭は、一切れを5つくらいのそぎ切りにする。
- ④ 1人分ずつ、盛り皿に①の野菜をしき、鮭をのせる。
- ⑤ 鮭の上に②の合わせ調味料をぬり、バターを切ったのせて、やさしくラップをして約3分30秒加熱する。

ここが ポイント

- ★ 鮭は同じ大きさになるように切って、重ならないように離して野菜の上に並べましょう。
- ★ ワンプレートで主菜・副菜が揃って、一石二鳥！

