

# 鮭の薬味蒸し



【やさしい量】一人あたり 約40g

## 【材料】2人分

生鮭（70g位/切）	2切	
長ねぎ	20g	
にら	20g	
しめじ	30g	
生姜	5g	
A	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ3/4
	みりん	大さじ1
	水	大さじ1と1/2

## 【作り方】

- ①鮭は水気を取り、Aをからめて10分くらいおく。
- ②長ねぎは縦4つ割りにし1センチ幅に切る。にらは1センチ長さに切る。しめじは石づきを除いて小房に分ける。生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンに①を汁ごと入れ、にら以外の②を散らして水を加える。ふたをして火にかけ、沸騰したら弱火にし7～8分蒸し煮にする。
- ④鮭に火が通ったら、にらを散らし1～2分程蒸し煮にする。器に盛り付ける。

## 【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	132kcal	14.2g	2.6g	21mg	1.2g

## ひとくちメモ

- 香味野菜の香りがアクセントです。きのこは種類をかえてもOKです。
- 白身魚や鶏肉、豚肉等でも美味しいです。