


◇鮭のレンチン蒸し◇

材 料	分 量 (2人分)	
甘塩鮭 レモン オリーブ油 しめじ アスパラガス 水 黒こしょう	2切れ 薄切り2枚 大さじ1 1パック 3本 大さじ1 適量	
<ol style="list-style-type: none"> ① ポリ袋に甘塩鮭、レモン、オリーブ油を入れ、味が均一に絡むまで軽くもむ。 ② しめじは石づきを切り落としほぐす。 ③ アスパラガスは5cm幅の斜め薄切りにする。 ④ 耐熱皿に①を汁ごと入れ、水大さじ1を回しかける。 ⑤ しめじとアスパラガスをのせ、ラップをかけて電子レンジで約6分(500W)鮭に火が通るまで加熱する。 ⑥ 熱いうちに黒こしょうを振りかける 		
<p>【栄養価】エネルギー：229kcal、たんぱく質 20.1g、脂質 16.2g、食塩相当量 1.5g ※レモンの風味がきいた簡単な主菜メニュー。お手軽魚レシピ。 鮭は良質のたんぱく質が多く、EPAやDHAが特に皮の下に多く含まれています。 鮭の身の赤い色素はアスタキサンチンと呼ばれ、抗酸化作用に優れています。</p>		