

秋鮭の大和蒸し



材料(1人分)

- 秋鮭 1切れ(80g)
- しめじ 25g
- ほうれん草 25g
- やまいも 100g
- 人参 少々
- 塩 少々
- ポン酢 小さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	182kcal
蛋白質	21.3g
脂質	3.8g
塩分	1.1g
野菜使用量	150g

作り方

- ①鮭は 骨と皮を除きうすきりにし、塩をふる。しめじは水をふり耐熱皿に並べ、電子レンジで2分加熱する。ほうれん草はゆで3cmの長さにする。
- ②耐熱の器に鮭・しめじ・ほうれん草を並べ、すりおろしたやまいもをかけ、もみじ型にぬいた人参をのせ 蒸気のあがった蒸し器で10~12分蒸す。
- ③お好みでポン酢をかけていただく。

イオンリテール株式会社(ちば食育サポート企業)