

鮭のレモン蒸し焼き



☆ 1 人分の栄養量 ☆

カロリー 120kcal

塩分 1.0 g

【材料・2 人前】

生鮭	2切れ
塩コショウ	少々
キャベツ	1/6玉
玉葱	1/3個
人参	1/4本
しめじ	1/3袋
えのき	1/2袋
レモン	1/4個
水	大さじ1
酒	大さじ1/2
ポン酢	小さじ4

【作り方】

- ① 生鮭に塩コショウをふり、下味をつける。
- ② キャベツは太めの千切り、玉ねぎはスライス、人参は 薄切りに。
しめじ・えのきは石づきを取ってほぐす。
- ③ フライパンに②の野菜を敷き生鮭を並べる。
生鮭の上に輪切りにしたレモンを置き、水と酒を入れ、
蒸し焼きにする。
- ④ 器に盛り、ポン酢をかける。

塩分のコツ

魚介類の塩分を知る

海水で生活する魚介類は塩分を含んでいます。
薄味にして魚介類本来の旨味を食べましょう。

