

鮭とトマトのレンジ蒸し

1日に野菜
350gを目標に

〈材料／1人分〉

生鮭……………1切れ(80g)

トマト……………1/4個(50g)

玉ねぎ……………中1/8個(25g)

バター……………2g

しょうゆ……………小さじ1/2(3g)



〈作り方〉

- ①鮭はペーパータオルで水気をとる。
- ②トマトは半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③オーブン用シートを20cm程度の長さに切り、鮭を中心にのせる。
鮭の上に②、バターをのせる。
- ④キャンディのように包み、耐熱皿にのせ、
電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。
- ⑤オーブン用シートを開いて、しょうゆをかける。



〈メモ〉

- ・1切れずつ包んで仕上げるので、家族の食事時間がちがう場合も便利です。
- ・かじきやさわらもおおすすめです。きのこやマヨネーズなどを加えてアレンジもできます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 134kcal たんぱく質 15.7g 脂質 4.5g 炭水化物 7.0g 食塩相当量 0.6g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

