

包丁まな板  
いらす！

1品で1/2日分  
の野菜がとれる！



<材料・1人分>

- 甘塩鮭 1切(70g)
- キャベツ 2~3枚(一口大にちぎる)
- しめじ 1/4株(ほぐす)
- にんじん 25g(1/6 本程度)  
(ピーラーで削る)



カット野菜なら  
より手軽に！



- ・酒(または水) 大さじ1
- ・ポン酢 小さじ1
- ・バター(またはごま油) 小さじ1



## 塩鮭とキャベツのレンジ蒸し

調理時間	エネルギー	たんぱく質	野菜	食塩
15分	216kcal	15.5g	175g	1.8g

1

鮭の水分をキッチンペーパーでふく。  
耐熱皿に鮭、キャベツ、にんじん、しめじを順にのせる。



2

酒、ポン酢をふりかけ、  
バターをのせてラップをする。  
電子レンジで加熱する。



電子レンジ(600W)4~5分

3

ラップをしたまま、3分  
蒸らす。



※鮭の加熱が足りない時は  
20秒ずつ延長する。