



鮭のみそマヨ蒸し

＜材料・・・おとな4人分＞

- 鮭・・・・・・・・・・・・60g 4切
- 塩・・・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2
- 玉ねぎ・・・・・・・・65g（中1/3個）
- えのき・・・・・・・・70g
- にんじん・・・70g（中2/3本）
- ピーマン・・・・35g（小1個）
- A 味噌・・・・・・・・・・小さじ2
- マヨネーズ・・・・・・大さじ4
- 溶けるチーズ・・・・・・・・60g

＜作り方＞

- ① 鮭は塩・こしょうで下味をつけておく。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、えのきは食べやすい長さに切る。
- ③ サラダ油で炒め、粗熱を取っておく。
- ④ 味噌とマヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップに鮭を入れ、その上に④のをせ、最後に溶けるチーズをかける。
- ⑥ 蒸気のあがった蒸し器で20分蒸す。
（蒸し器がない場合はオーブンで焼いてもOK）
（アルミホイルで包んでもOK）

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	252 kcal
たんぱく質	18.2 g
脂質	17.1 g
塩分	1.2 g

鮭は切り身をコロコロに切ったものでもいいです。鮭の代わりに鯖や鱈、鶏肉でも美味しいですよ！

