

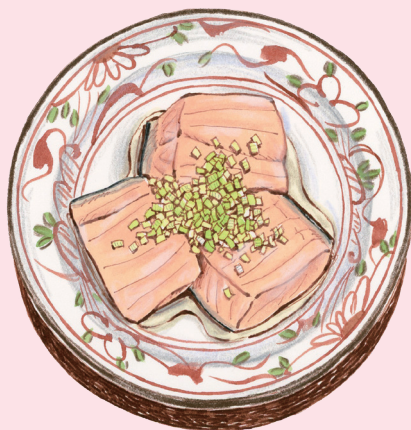


ゲンキ レシピ

鮭のレンジ蒸し

○調理時間：10分 ○エネルギー：約290kcal
○食塩相当量：約0.9g

ビタミンDで免疫機能を整える



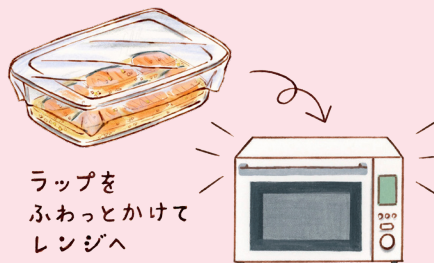
鮭は強い抗酸化作用を持つアスタキサンチンが豊富で、健康面でも美容面でも人気の食品です。免疫機能を整えるのに必要なビタミンDが豊富なので、花粉シーズンにもおすすめです。レンジで蒸すだけで簡単にできる一品です。お好みで野菜やキノコを加えても。

材料(2人分)

- 生鮭切り身… 2枚
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- ネギ……………5cm
- みりん…大さじ1
- 塩……………少々
- ショウガ……………1かけら
- ゴマ油…大さじ1

作り方

- ①耐熱皿にネギとショウガのみじん切りを入れ、調味料も入れて混ぜる。
- ②鮭は1枚を3等分して①に5分ほど漬け込む。
- ③②にラップをかけ、電子レンジで2～3分(600Wの場合)加熱する。



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～