



野菜と鮭で さっぱりフライパン蒸し

炒めものより、実は手軽なフライパンを活用した蒸し料理。
魚と一緒に野菜もたくさんいただけます。好みの野菜でアレンジしても。



材料（2人分）

生鮭・・・2切れ（200 g）
キャベツ（一口大に切る）・・・4枚（160 g）
玉ねぎ（薄切り）・・・1/2個（100 g）
プチトマト・・・6個（60 g）
小ねぎ（小口切り）・・・2 g
A 酒・・・大さじ2（30 g）
A 粗びき黒こしょう・・・少々
ぽん酢しょうゆ・・・大さじ2（33 g）

栄養価（一人分）

エネルギー 203 kcal	たんぱく質 24.8 g
脂質 4.4 g	炭水化物 13.1 g
食物繊維 2.7 g	食塩相当量 1.2 g
カリウム 723 mg	カルシウム 68 mg
マグネシウム 53 mg	リン 300 mg
鉄 1.1 mg	亜鉛 0.9 mg
ビタミンA 40 μg	ビタミンE 1.6 mg
ビタミンB1 0.23 mg	ビタミンB2 0.27 mg
ビタミンB6 0.86 mg	ビタミンB12 5.9 μg
葉酸 105 μg	ビタミンC 52 mg
ビタミンD 32.0 μg	コレステロール 60 mg

作り方

- ①フッ素樹脂加工のフライパンに小ねぎ以外の野菜を敷き詰め、鮭をのせてAを振りまします。
- ②蓋をして中火にかけます。3分ほど経ったら、弱火にし、途中焦げないように火加減に注意しながら、7～8分蒸します。
- ③器に盛り、小ねぎとぽん酢しょうゆをかけます。

