

鮭のさっぱりレモン蒸し

材料(2人分)

所要時間 20分
費用目安 350円前後



生鮭(無塩)	2切れ
おろしにんにく	小さじ1
食塩	0.4g
こしょう	少々
アスパラガス	2本
ミニトマト	6個
しめじ	40g
レモン	2切れ
ローリエ	2枚

【調味料A】	
オリーブ油	小さじ1
白ワイン	大さじ1
レモン汁	小さじ2

作り方

- ① 鮭に白ワイン(分量外)をまぶしておく。
- ② キッチンペーパーで鮭の水分を拭きとり、にんにく・食塩・こしょうをまぶす。
- ③ アスパラは根元から1cm程度切り落とす。
穂先以外の部分はピーラーで皮をむいてから、5cm幅に切る。
ミニトマトはヘタを取り水洗いする。しめじは石附を除き、一口大に割く。
- ④ 耐熱容器に②の鮭、アスパラ、ミニトマト、しめじ、レモン2切れ
ローリエを入れる。更にAの調味料を加える。
- ⑤ 電子レンジで600W10分加熱。
- ⑥ 盛り付け皿に移し、レモン汁をかけたら完成！

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー 149kcal

たんぱく質 14.8g

脂質 7.7g

炭水化物 4.6g

食塩相当量 0.2g

食物繊維 1.6g

今回はレンジで簡単に作れる塩分控えめレシピです♪
塩鮭の代わりに、無塩の生鮭を使用することで
大幅に塩分摂取量を抑えることができます♪
またレモンの酸味やハーブの香りを効かせ、塩味の
物足りなさをカバー！
レンジで蒸して調理するため少量の油で調理でき、
脂質も控えめで体に優しい1品です♪