

# 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♪