

秋鮭ときのこの 香味蒸し

エネルギー：207.91 kcal (1人前)
食塩相当量：2.40g (1人前)



妙義ナバファーム公式サイトで
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索

navafarm.com

レンジに入れたら5分で出来上がりの簡単、豪華でヘルシーなメニュー。香味だれは蒸し豚や唐揚げ、豆腐などにかけても美味しい万能だれです。

料理 近藤由香子

■材料 (2人分)

- 生鮭(切り身).....2切れ
生しいたけ(薄切り).....4個
A まいたけ(ほぐす).....1/2パック
ねぎ(斜め薄切り).....1/2本
塩・こしょう.....少々
B ねぎ(みじん切り).....大さじ2
にんにく(みじん切り).....小さじ1
しょうが(みじん切り).....小さじ1
酢.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ1
ごま油.....大さじ1
砂糖.....大さじ1/2

■作り方

- ① 鮭に塩・こしょうを少々ふり皿にのせ、
Aをのせてふんわりラップをかけ、
レンジで4分半~5分加熱する。
(1人分/600W目安)
- ② ボウルにBを入れて混ぜておく。
- ③ ①に②をかける。

Point!

鮭の大きさによって
電子レンジにかける時間は
異なるので、様子を見て
加熱しすぎないようにしましょう。
また、2人分を一度に作る
場合は加熱時間は倍が目安です。

