



主菜

鮭と野菜の蒸し煮

～フライパン1つで魚も野菜も簡単調理～



一人分の栄養価 エネルギー 229kcal たんぱく質 17.5g 食塩相当量 0.7g

材料(大人2人分)

生鮭	2切れ
塩	小さじ1/5
玉ねぎ	1個
かぶ	1個
かぶの葉	3本(40g)
バター	小さじ1
水	70～80ml
こしょう	適宜
お好みでミニトマト、茹でたブロッコリーなど	

作り方

- 【1】生鮭に塩をふる。
- 【2】玉ねぎは薄切り、かぶは皮をむいて1cm厚さのくし切り、かぶの葉は3～4cmに切る。
- 【3】フライパンに玉ねぎを敷いて、その上に鮭をおき、周りにかぶの実をおく。
- 【4】分量の水を加えて蓋をして最初は強火にし、沸騰してきたら中～弱火で蒸し煮にする。
- 【5】4分程度たったらかぶの葉を加え、さらに4分程度蒸し煮にする。
- 【6】火が通ったらバターを加え、全体にからませ、皿に盛り付ける。
- 【7】こしょうをふる。
お好みでミニトマトや茹でたブロッコリーを添える。

お子さん用アレンジ



- ・こしょうをふる前に取り分ける
- ・鮭は皮と骨を取り除き、食べやすく切る、または、ほぐす
- ・野菜は食べやすい大きさに切る(かぶの葉は食べにくければ除く)