

【キャベツと鮭の蒸し物】



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
267	21.1	15.5	1.4	3.3

材料 (2人分)	作り方
キャベツ…1/4玉 (200g) 鮭 (切り身) …2切れ 大根おろし…150g ポン酢…適量 ねぎ…適量	① キャベツは一口大に切る。 ② 大根はすりおろす。 ③ フライパンに①のキャベツを広げ、 鮭を並べ、大根おろしをかける。 ふたをし中火で約7分蒸し焼きに する。 ④ ③を皿に盛り、好みでポン酢と ねぎをかける。
 べ か 野 ら ら 菜 れ い も る っ 加 ワ ぱ 熱 ン い す ! 食 る	ポイント! 主菜と副菜のとれる一品。鮭のほかに旬の魚 や豚肉 (しゃぶしゃぶ用) にかえてもOK!