



食改さんのおすすめレシピ



甘塩鮭とキャベツの洋風蒸し



材料（4人分）

甘塩鮭の切り身	4切れ
キャベツ	400g（8枚）
エリンギ	90g（3本）
たまねぎ	200g（1個）
白ワイン	大さじ3
ピザ用チーズ	100g
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々

作り方

- ①鮭は中骨があれば取り除いておく。
- ②キャベツは3cm幅のざく切りに、エリンギは長さを半分にしてから薄切りに、たまねぎは繊維に沿って幅5mmに切る。
- ③フライパンにキャベツを広げて入れ、エリンギ、たまねぎを散らして、塩こしょうを振る。
- ④③に鮭をのせて白ワインを振る。
- ⑤蓋をして中火にかけ、煮立ったら弱火にして5分程蒸す。
- ⑥蓋をとってチーズを散らし、再び蓋をして3分程蒸す。

ポイント

- 魚がメインになりますが、野菜も合わせてたくさんとれる、ヘルシーなメニューです。

栄養価（1人分）

エネルギー	： 298kcal
たんぱく質	： 26.1g
脂質	： 15.7g
食塩相当量	： 2.9g

