

3月28日（金）



1 1 サーモンの中華蒸し

献立作成者： 下鳥 里奈（栄養調理センター 栄養士）

フライパンを使って簡単に蒸し調理ができ、具沢山の野菜と魚と一緒に食べられます！

1人分 エネルギー170 kcal タンパク質 13.7g 塩分 1.2g

■ 材料（2人分） ■

サーモン	2切
玉葱	1/8個
生椎茸	1枚
人参	1/10本
ピーマン	1個
もやし	1/10パック
生姜	1かけ
水	1カップ
Aの調味料	
酒	小さじ1
塩	少々
胡椒	少々
Bの調味料	
中華味の素	小さじ1/2
醤油	小さじ1
ごま油	少々



■ 作り方 ■

- ① サーモンに酒をふり、15分程漬けておく。
- ② Aの調味料で味付けをする。
- ③ もやし、千切りにした玉葱、生椎茸、人参、ピーマン、生姜をフライパンにひき、①のサーモンを上に乗せる。
- ④ ③に1カップの水を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。（水が足りなくなったら、水または酒を足す。）
- ⑤ 火が通ったら、魚や野菜をお皿に盛り付け、フライパンに残った水分にBの調味料を入れ、弱火で煮たせる。
- ⑥ 最後に、お皿に盛った魚に⑤の調味料をかけて完成！

■ ポイント ■ 酒をトラウトサーモンにふることで、魚の臭みを消すことができます。
また、生姜も臭み消しの役割があります。

■ 応用 ■ サーモンの代わりに白身魚、お豆腐、お肉等でもおいしく召し上がれます。