

ビタミンたっぷり
蒸し鮭マリネ

レンジで簡単♪



他の魚や
お肉にも合います

材料
(2人分)

鮭切り身	-----	2切
きゅうり	-----	1/2本(千切り)
にんじん	-----	1/4本(千切り)
玉ねぎ	-----	1/2個(スライス)
赤ピーマン	-----	1/4個(千切り)
黄ピーマン	-----	1/4個(千切り)
A {	サラダ油・酢	----- 各小さじ2
	塩・こしょう・砂糖	----- 少々

作り方

- ① 鮭は、酒、塩、こしょうを軽く振り(分量外)ラップをして600wのレンジで2分30秒
- ② きゅうり、にんじん、ピーマンは千切りにする
玉ねぎはスライスに切る
(野菜の硬さが気になる時はレンジで1分ほど加熱)
- ③ (A)を合わせて、②の野菜を漬け込む(10~20分)
- ④ ①の蒸した鮭に、③の野菜をのせて盛り付ける

栄養価
(1人分あたり)

エネルギー：155Kcal たんぱく質：14g 塩分：0.4g