



たんぱく質・きのこたっぷりメニュー

鮭ときのこのレンジ蒸し



電子レンジでチン！！食物繊維たっぷり簡単お魚料理



【材料（2人分）】

生鮭	2切れ
もやし	1/2袋
しめじ	1/3袋（70g）
※ えのき	1/3袋（70g）
たまねぎ	1/2個
人参	1/3本
塩こしょう	適量
ポン酢	大さじ2

※ 野菜類はおうちにあるものでOK！
カット野菜を利用すると包丁なしで完成します！



【作り方】

- ① ※の野菜を食べやすい大きさに切り、耐熱皿にのせる。
- ② 塩コショウした鮭を上のにのせる
- ③ ラップをかけて、電子レンジで3～4分加熱し、鮭の色が変わったらOK
- ④ ポン酢をかけて完成！！



1人分の栄養量 エネルギー173kcal たんぱく質 31.3g
炭水化物 10.0g（食物繊維 7.6g）塩分 1.7g

☆体重を増やしたい方は、加熱時にバター10gをのせると、
75kcalアップできます☆