



鮭のちゃんちゃん焼き

■材料 (2人分)

- 鮭 2切れ
 - 炒め物用カット野菜 1袋
 - きくらげ(乾燥) 3g
- <調味料>
- 味噌 小さじ2強 (14g)
 - 砂糖 小さじ2(6g)
 - みりん 小さじ1/2強 (4g)
 - 酒 大さじ1(15g)

■作り方

1. 味噌、砂糖、みりん、酒を合わせる。
2. きくらげは水でもどす。
3. 鮭を耐熱容器に入れ、その上にカット野菜を乗せる。
4. 合わせ調味料を加えて、ラップをしてレンジで600w約5分間加熱する。
5. 野菜に調味料がなじむようにかき混ぜ、さらに600w約5分間加熱する。
6. 器に盛りつけて完成。

[1人分の栄養価]

エネルギー 211kcal、たんぱく質 18.1g、食物繊維 2.9g、カルシウム 59mg、鉄分 1.4mg、葉酸 75μg、食塩相当量 0.96g