



主菜

減塩いいね！レシピ



サケのレンジ蒸し

材料（1人分）

| | |
|------------|------|
| 生サケ（切り身） | 1切れ |
| キャベツ | 1枚 |
| 顆粒コンソメ（減塩） | 少々 |
| 水 | 小さじ1 |
| 塩（減塩） | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| バター | 10g |

作り方

- ① キャベツは手で食べやすい大きさにちぎる。
- ② 耐熱皿にサケをのせ、周りに①をのせる。
- ③ サケにかっこ内の調味料をかけ、バターをのせる。
- ④ ③にラップをかけ、レンジ（600W）で2分30秒ほど加熱する。

ポイント！

包丁も火も使わないお手軽調理。
もやしやしめじなどを加えたり、サケを
薄切り肉に変更したりしてもおいしく
いただけます。

調理時間：5分



【1人分】

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 136kcal |
| たんぱく質 | 19.0g |
| 脂質 | 11.9g |
| 炭水化物 | 3.8g |
| 食塩相当量 | 0.8g |