

● 時短・簡単メニュー！ 鮭と野菜のレンジ蒸し定食



栄養価（1人分）

エネルギー：568kcal
たんぱく質：23.0g
脂 質：17.4g
炭水化物：85.2g
塩 分：1.7g

1人分の野菜
170g



主食 ごはん 1人分 150g

主菜 鮭と野菜のレンジ蒸し



作るときに減塩⑤
1人分の塩分 0.9g

材料(2人分)		下準備
キャベツ	3枚(160g)	一口大に切る
にんじん	2cm(20g)	短冊切り
もやし	1/10袋(20g)	
鮭	2切れ(200g)	
味噌	小さじ2	
酒	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
みりん	小さじ2	
マヨネーズ	小さじ2	

A
混ぜ合わせる

●作り方

- 耐熱皿に野菜を盛り付け、その上に鮭をのせる。
- Aを①に回しかけ、ラップをしてレンジ(600W)で鮭に火が通るまで加熱する(5分程度)。

☆一度にレンジで加熱する場合は2人分までがオススメです。それ以上の人数分をレンジで加熱する場合は、小分けにしましょう。

☆野菜は、市販のカット野菜を活用すると時短できます。

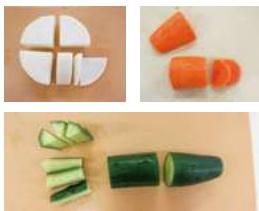


副菜 袋でモミモミ ピクルス

ステップ3

作り置きして朝食にも！

材料(野菜200gの場合)*		下準備
大根	2cm幅 (100g)	A
にんじん	1/3本 (50g)	
きゅうり	1/2本 (50g)	
ドレッシング	大さじ2	
ミニトマト	4個(80g)	

 → 

●作り方

- ① Aを一口大の食べやすい大きさに切る。
(根菜などの硬い野菜は薄く、きゅうりや葉物野菜などは大きめに切る。)

美味しさワンランクアップのコツ

水分の多い野菜は水切りすると、
より一層美味しく仕上がります！

- 耐熱皿に載せ、レンジで1~2分程度加熱する。
- 粗熱がとれたら、キッチンペーパーで水気を拭く。

- ② チャック付きのポリ袋に①とドレッシングを入れ、袋を揉み、味をなじませる。

- ③ 器に盛付け、彩にミニトマトを添える。
(*写真は材料の1/4量を盛り付けています。)

☆家庭にある好みの野菜を切って、簡単ピクルスを作ってみましょう！
常備菜があることで、手軽に毎日の食卓に野菜を一皿プラスできます！

デザート 季節の果物 みかん 1人分 1個

★誰でも・簡単

レンジ料理は火を使用しないため、夏の暑い時期やお子様はじめ料理初心者の調理にも
オススメです！

★心も体も健康に

健康的な食生活がしたいけど、簡単に作ることができ美味しいものが食べたいという方
にオススメの定食です。調理を時短することで、忙しい日々の中でも“食事を楽しむひと
とき”が生まれることを願っています。五感（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚）を使って
味わってみませんか。

★季節を感じる食卓

果物や野菜は旬を取り入れることで、季節の移ろいを楽しんでみましょう。

1年のうちで栄養価が高いだけでなく、安価で手に入りやすいため
お財布にもやさしいです。

