

● 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	A 混ぜ合わせる
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	

●作り方

- ① 耐熱皿に野菜を盛り付け、その上に鮭をのせる。
- ② 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！

1. 耐熱皿に載せ、レンジで1～2分程度加熱する。
2. 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。

