

野菜を
手軽に

レンジで簡単！

鮭と野菜のレンジ蒸し



材料(2人分)

キャベツ	3枚
にんじん	2cm(20g)
もやし	1/10袋
鮭	2切
A	みそ・酒
	砂糖・みりん 各小さじ2
	マヨネーズ

組合せで栄養バランス
をアップしよう！



組合せレシピ



作り方

1人分 エネルギー：309kcal たんぱく質：22.3g 脂質：19.9g 炭水化物：12.6g 食塩相当量：0.9g 野菜量：100g

- ① キャベツは一口大に、にんじんは短冊に切る。野菜・鮭の順で耐熱皿にのせる。
- ② ①に混ぜ合わせたAを回しかけ、ラップをして電子レンジ（600W）で鮭に火が通るまで5分程度加熱する。

市販のカット野菜を活用すると
時短できます！

