

減塩 レシピ

No.116

(1人分)
180kcal
塩分
0.11g

さけの蒸し焼き



材料(2人分)

- 生鮭……………2切れ(140g)
- にんにく……………1かけ
- しめじ……………1/3パック
- 赤ピーマン……………1/3個
- 白ワイン(または、日本酒)
……………大さじ2
- レモン……………1/4個
- 牛乳……………大さじ1/2
- マヨネーズ……………大さじ1
- パセリまたは青しそ 適量

油を使わず、お酒で蒸し焼きにします。お酒は清酒を。

作り方

- 1 生鮭に、にんにくを輪切りにして鮭に張り付ける。しめじはほぐし、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンを温めワインと鮭を入れて蓋をして、弱火で4分ほど焼く。

- 3 裏返して同じように焼く。裏返したときしめじとピーマンを入れて蒸し焼きにする。
- 4 マヨネーズ、牛乳、パセリなどでソースをつくり、器に盛り付けた鮭にかける。しめじ、ピーマン、レモンを添える。