

食材2つだけ!

塩鮭

×

カット野菜



調理時間

10分

電子レンジでぱっとメインディッシュ 鮭と野菜のレンジ蒸し

材料 (2人分)

塩鮭(切り身) …………… 2切れ

カット野菜(野菜炒め用)

…………… 250g

酒 …………… 大さじ1

○味噌 …………… 大さじ1と1/2

○酒 …………… 大さじ1

○砂糖 …………… 大さじ1

○みりん …………… 小さじ2

1 レンジ加熱する

耐熱皿にカット野菜をもりつけ、野菜の上に鮭をのせる。酒を回しかけ、ラップをして600Wの電子レンジで5分加熱する。

2 タレを作る

○をフライパンに入れ、かき混ぜながら弱火にかける。ひと煮立ちしたら火を止める。

3 仕上げ

1に2をかける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索