

電子レンジでできる料理

金賞

ふんわり鮭と野菜の蒸し物

●セールスポイント【応募者：鑑水彩加さん】

野菜を切って、魚を乗せて電子レンジに入れば完成という簡単に作られるようなレシピにしました。鮭のピンク色やキャベツの緑色など色鮮やかな目にもおいしいメニューにしました。

エネルギー

119kcal

たんぱく質

14.6g

脂質

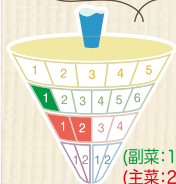
4.7g

食塩相当量

1.4g



食事バランスガイドで
見てみると…



(副菜:1つ[sv])
(主菜:2つ[sv])

ワンポイントアドバイス

- ★野菜やキノコはお好きな材料に変えてもOKです。
食欲がすすむよう、彩りよく盛り付けましょう。
- ★魚の臭みが気になる方は、魚に塩をふりソースの塩分を控えましょう。