

料理レシピ

材料(1人分)

鮭(切り身)…60g
キャベツ…1枚(30g)
人参…中1/5本(20g)
しめじ…1/5株(20g)
葉ねぎ…5g

【ソース】

湯…小さじ2
鶏ガラスープの素…小さじ1/4
ごま油…小さじ1/2
塩…小さじ1/6
おろし生姜…小さじ1/2

作り方

- ①キャベツ、人参、しめじを食べやすい大きさに切る。
葉ねぎは小口切りにする。
- ②耐熱容器に葉ねぎ以外の野菜をのせ、その上に鮭をのせる。
- ③ラップをし、600wのレンジで6分加熱する。
鮭の裏側を見て、生っぽい場合、追加で30秒ほど加熱する。
- ④ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤③にソースをかけ、葉ねぎをのせ完成。

電子レンジ加熱における注意

①破裂に注意を

- ウインナーや茄子、丸ごとの魚など皮がついているもの…
→加熱前に皮に切れ目を入れておく。
- タラコや卵の黄身など、薄い皮がついているもの…
→竹串で数箇所、穴を開けてから加熱する。

②ラップの活用法

- ラップをかけるもの…蒸し物、煮物、カレーやシチューなど
- ラップをかけないもの…揚げ物、焼き物、飲み物、汁物など

