

白菜と鮭の蒸し焼き



…材料 (1人分) …

- | | | | |
|---------|------|-------|------|
| ○鮭切り身 | 1切れ | ○片栗粉 | 小さじ1 |
| ○はくさい | 150g | ○油 | 小さじ1 |
| ○たまねぎ | 20g | ○塩 | |
| ○まいたけ | 20g | ○こしょう | |
| ○(干)切昆布 | 1g | | |

鮭の赤色の成分アスタキサンチンは健康長寿を支える有効な成分です。また、鮭は特にビタミンDが多く、カルシウムの吸収を促進します。

…作り方 …

1 鮭に塩少々をふっておく。

2 白菜は5cm幅に切って片栗粉をまぶし、玉ねぎは1cm幅のスライス、まいたけはほぐす。

3 フライパンに油をしき、白菜、玉ねぎ、切昆布、まいたけ、鮭の順でのせる。弱火にかけ、フタをして蒸し焼きにする。

4 鮭を崩さないように時々混ぜながら火を通し、小さじ1/6の塩を加えて味を整える。皿に盛り、こしょうを振って完成

