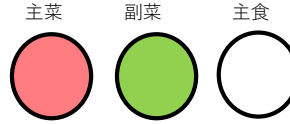


手間なし お魚料理 🐟

☆ 鮭とキャベツの重ね煮 レモンバター風味



2 人分

生さけ	2切
塩・コショウ	少々
キャベツ	200g (ざく切り)
タマネギ	100g (薄切り)
A みそ	大さじ1.5 (27g)
A 酒	大さじ1
A 水	大さじ2
レモン	1/2個
バター	大さじ1 (12g)

- ① 生さけに塩・コショウをふる。
- ② レモンは皮と果汁を使う。皮は適量を千切りにし、果汁は大さじ1杯分を絞る。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせ、レモン果汁を加える。
- ④ 鍋底から順にキャベツ、タマネギ、①のさけを重ねて③の調味料をまわしかける。
- ⑤ フタをして弱～中火にかけ、蒸気が上がってから15分ほど蒸し煮にする。材料に火が通ったら火を消して、バターとレモンの皮を散らす。

・みその種類によっては塩分が違うので加減してください

1 人分 (しろさけ100gで計算)

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
	k c a l	g	g	m g	m g	g	g
鮭とキャベツの重ね煮	238	21.7	9.1	81	1.5	3.2	2.3