

鮭の酒蒸し

酒蒸しにして柔らかく仕上げています

コード4



材料

鮭	一切れ (100g 程度)
塩	ひとつり
酒	大さじ1 (15ml)
水	85ml

栄養価 (1食分)

エネルギー	149kcal
たんぱく質	22.3g
食塩相当量	0.7g

作り方

- ① 鮭に塩をひとつりする。
- ② フライパンにクッキングシートを縁からはみ出さないように敷く。
- ③ ①の鮭を置き、鮭と同量の水分 (酒+水) をふりかけてフタ (又はアルミホイル) をし、強火で8分酒蒸しにする。

