

鮭の酒蒸し（カット中）

1cm角以上の一口大程度にカットしています

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。
- ④ 食べやすいよう1cm角以上にカットする。

