

R1 羽生市健康応援レシピ



鮭とキャベツの味噌バター煮



材 料 (4人分)

生鮭	4切れ	酒	小さじ4
塩	少々	水	大さじ2・2/3
こしょう	少々	A 味噌	大さじ2
キャベツ	320g	レモン果汁	大さじ2
大根	200g	砂糖	小さじ4
しめじ	2パック	バター	大さじ2

作 り 方

- 1 鮭は一口大のそぎ切りにし、塩こしょうをふる。
- 2 キャベツは一口大に切る。大根は薄いいちょう切りにする。しめじは石突きを切ってほぐす。
Aを混ぜ合わせる。
- 3 鍋にキャベツ、大根、1を順に重ね入れる。
Aを回しかけ、バターをのせる。
- 4 ふたをして中火にかけ、蒸気が上がったら弱めの中火にし、大根が軟らかくなるまで15分ほど蒸し煮にする。火を消してさっとひと混ぜする。

COMMENT

材料を鍋に入れ、火にかけるだけでできる簡単レシピです！レモンなどの柑橘類で酸味を効かせることで塩分を抑えることができます。

主菜

副菜

1人分栄養価：エネルギー 250kcal 塩分 1.5g

発行：羽生市健康づくり推進課