

5 キャベツと甘塩鮭のレンジ蒸し

<材 料> 4人分

キャベツ	8 枚(400g)
えのき茸	1袋(100g)
甘塩鮭	4切れ(320g)
酒	3/5 カップ(120cc)
万能ねぎ	4 本(20g)
レモン	1/2 個

<作り方>

- ① キャベツは、4 cm角に切る。えのき茸は、半分に切る。
- ② 耐熱容器に①と鮭を入れ、酒をふり、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで 10~12 分加熱する。
- ③ 器に盛り、きざんだ万能ねぎをのせ、レモン汁をかける。

<栄養量> 1人分

熱 量	223kcal
たんぱく質	20.1g
脂 質	9.2g
炭水化物	9.4g
糖 質	4.6g
食物繊維	2.9g
食塩相当量	1.4 g

6 鶏肉の照り焼き

<材 料> 4人分

鶏もも肉	320g	
A	しょうが汁	1かけ(おろし生姜でもよい)
	砂糖	小さじ 1
	酒	大さじ 1
	みりん	小さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1
	油	大さじ 3/4

<作り方>

- ① Aに肉を漬け込こむ。
- ② フライパンに油を熱して①の肉を入れ、初めは強火で 20~30 秒焼き、表面に焼き色をつけ、弱火にしてきれいな焼き色がつくまで焼く。裏返して同様に最初は強火、その後は弱火で火が通るまで焼く。

* 鶏肉のかわりに豚肉・魚でもよい。

<栄養量> 1人分

熱 量	232kcal
たんぱく質	14.2g
脂 質	17.0g
炭水化物	2.1g
糖 質	1.3g
食物繊維	0.0g
食塩相当量	0.7g