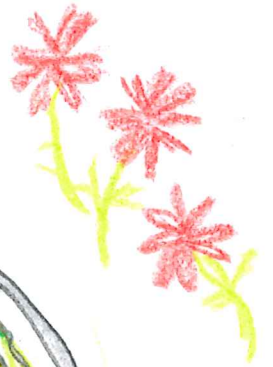


とにかく簡単 ☆ レンジで絶品

夏に疲れた ココロとカラダに やさしいレシピ です



塩鮭とレタスのレモン蒸し

材料 1人分
(1人1皿 × 人数分)

甘塩鮭 ----- 1切れ (90g)
レタス ----- 2~3枚
しめじ ----- 1/2パック (50g)
レモン (スライス) .. 2枚
酒 ----- 大さじ 1



作り方

- ① 皿 (レンジで使える1人用の皿) にちぎったレタスを広げ、甘塩鮭、小房に分けたしめじ、レモンをのせる。
- ② 鮭に酒をふり、ラップをふんわりかけて、600wの電子レンジで 3分 加熱する。

甘塩タラや
塩サバでも
できます!

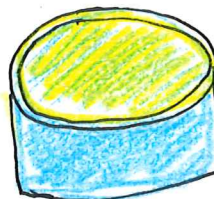
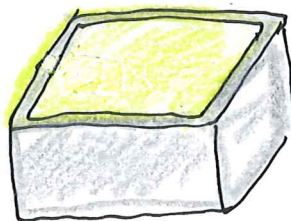
チンゲン菜の漬けびたし

材料 4食分

チンゲン菜 ----- 4株 (400g)
ニンジン ----- たて 1/2本 (75g)

A

だし汁	1カップ
塩	小さじ 1/2
みりん	大さじ 1
薄口しょうゆ	大さじ 2



作り方

- ① チンゲン菜は、根元を切りおとし、1枚ずつ葉をはがして太いものは、縦半分に切る。
ニンジンは、ピーラーで幅1cmの薄切りにする。
Aを保存容器に入れて混ぜます。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加えます。
強めの中火で熱し、チンゲン菜とニンジンを入れて2~3分ゆでてザルに上げて湯を切る。
- ③ 野菜が熱いうちに、Aに漬け、さっくりと混ぜ合わせる。

・ オクラや小松菜
季節の野菜で
作ってもおいしい。

・ 保存容器で
冷蔵庫にひと晩
おくと味がなじみ
日持ちします。