

電子レンジ

サーモン味噌バター

調理時間：20分

カロリー：330kcal



〈材料〉（ 1人分）

サーモン	一切れ	100g
玉ねぎ	1/4個	70g
カット野菜	1/2袋	50g
液体味噌		大さじ1
バター		8g

〈作り方〉

- 1 玉ねぎを薄めにスライスする。
- 2 耐熱容器にカット野菜と玉ねぎを敷き、その上にサーモンをのせる。
- 3 2の上に、液体味噌をかけ、バターをおいてふんわりラップををする。
- 4 500wで5分30秒加熱したら、できあがり。

★液体みそは、生みそタイプの味噌汁で代用できる。

〈調理の一口メモ〉

- ・サーモンは皮をとり、目立つ骨を抜くと食べやすい。