レンチン簡単魚蒸し

●材料 2 人分



生鮭	２尾
塩	少々
酒	少々
生姜（千切り）	２片分
ブロッコリースプラウト	１パック

【たれ】

長ねぎ	５㎝ほど
ニンニク（おろし）	少々
しょうゆ	大さじ１
ごま油	大さじ１/２
酢	大さじ１/２
砂糖	小さじ２

●作り方

１　生鮭は、ペーパーなどで余分な水分を拭きとり、皿にのせて塩と酒を少々振り、千切り生姜を生鮭の上に全体に散らし、ラップをかけ 600Wのレンジに 4 分程かけ火を通す。
　※時間は調整してください。
　※生鮭の代わりに生のタラなどの白身魚にしてもよい。

２　長ねぎはみじん切りにし【たれ】の調味料と合わせてよく混ぜる。
　※お好みでラー油やコチュジャンなど加えても OK

３　１の鮭に２のたれをかけ、ブロッコリースプラウトをのせる。
　※ブロッコリースプラウトの代わりに貝割れ大根やサラダ菜などを添えても OK

電子レンジ調理のメリット

電子レンジは単に温めるだけでなく、調理上のメリットも沢山あります。

①調理時間が短い

②調理油の量を減らせる

　油の使用量は風味付け程度にすることもでき、中華のレシピにもおすすめ

③調味料を減らせる

　食材の水分で調理ができるので、加える調味料はいつもより少なくてすみます。

④後片づけが楽

　電子レンジ対応の耐熱容器が一つあれば調理ができます。

電子レンジを使えば加熱時間を短縮できるため、栄養成分も多く残りやすいというメリットがあります。
ただし、アクが強い野菜のおひたしなどは、レンチンした後、水に取って冷まして絞り、アクを除いて仕上げるなど工夫しましょう。