

## パワーアップ朝ごはん

### 『レンジでチン！ 鮭とキャベツの重ね蒸し』



<材料 4人分>

生鮭	4切れ	
キャベツ	200g	
バター	20g	
塩昆布	15g	
調味料	酒	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	こしょう	少々

<作り方>

- ① 鮭は4等分に切る。キャベツは、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② 耐熱容器に、キャベツ、鮭の順に重ね、バター、塩昆布、調味料をちらす。
- ③ ラップをふんわりとかけ、電子レンジ600Wで6分加熱する。

