

鮭のしょうゆバターコーンのせポテサラ



作りかた

- じゃがいもはひと口大に切って水にさらす。ブロッコリーは小房に分ける。生鮭は皮を除く。ホールコーンは水気を切る。
- 耐熱ボウルにじゃがいもと玉ねぎを入れ、ラップをして **レンジ 600W 約4分** 加熱する。
- ②にブロッコリーを加え、さらに **レンジ 600W 約2分** 加熱する。
- 耐熱皿にAを入れ、 **レンジ 600W 約2分** 加熱する。
- フォークでじゃがいもを粗めにつぶし、ベビーリーフを敷いた器に盛りつける。
- ④の鮭をほぐして骨を取り除き、⑤の上へのせ、④の残りを全体にかけ、好みで黒こしょうをふる。

手動

レンジ

600W
加熱：約4分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

281kcal

塩分

1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

材料	4人分
じゃがいも	2個
ブロッコリー	1/4個
玉ねぎ(薄切り)	1/4個
ベビーリーフ	適量
黒こしょう	適宜
A 生鮭(切り身)	1切れ
A ホールコーン	55g
A バター	20g
A キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	大さじ1弱

調理のコツ・ポイント

生鮭を使用しない場合、鮭フレーク40gで代用できます。その場合、しょうゆは小さじ2弱にしてください。

このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ