

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

レンチンするだけの簡単でヘルシーな一品です。

鮭とれんこんの蒸しサラダ

調理時間

15分

1人分

99kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



れんこん

+

使ったのはコレ!



キュービー
テイスティ
ドレッシング
トマト&ガーリック



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



鮭とれんこんの蒸しサラダ

材料/3~4人分

かぼちゃ……………1/8個(170g)
れんこん……………1節(150g)
生鮭……………2切れ(190g)
バジルの葉……………適量
キューピー テイスティドレッシング
トマト&ガーリック……………大さじ2~

作り方

- ①かぼちゃはワタと種を取り、5mm幅に切り、長さ3等分に切る。れんこんは皮をむいて5mm幅の半月切りにする。
- ②生鮭は2切れをそれぞれ4等分に切り、「キューピー テイスティドレッシング トマト&ガーリック」大さじ1と1/2をまぶす。
- ③器に乾いたクッキングシートを敷いて、①のかぼちゃ・れんこんの順に重ね、さらに②を重ねて濡らして軽くしぼったクッキングシートを材料がかくれるようにかけて、レンジ(600W)で約6分~加熱する。
- ④③のクッキングシートを除き、お皿に盛り付け、バジルを飾り、「キューピー テイスティドレッシング トマト&ガーリック」をかける。