



別府大学
短期大学部
学生考案！

約10分で
完成✦✦

料理名 **鮭とキャベツの重ね蒸し**



手軽にたんぱく質を摂取！！
塩昆布を使って簡単に味付けが出来ます✦✦

材料（1人分）

鮭	1切
キャベツ	5枚程度（100g）
バター	小さじ1
塩昆布	適量

加熱することで野菜のかさが減りたくさん摂取できるように♪

作り方

- ①鮭とキャベツを一口大に切る。
- ②耐熱容器にキャベツ、鮭の順に入れ、最後にバターと塩昆布をのせる。
- ③ラップをかけてレンジ（600w）で4分加熱し完成！

レンジでお手軽！

