

鮭ときのこの粒マスタード蒸し

材料【2人分】

- 生鮭……………2切れ
- ハーブ塩……少々
- ブロッコリー ……80g
- 茎……………50g
- しいたけ………5～6枚
- 舞茸……………1/2パック
- 塩・胡椒………適宜

A

- 胡椒粉チーズ…… 大さじ2
- オリーブオイル…… 大さじ1/2
- 白ワイン…………… 大さじ1
- おろしにんにく…… 大さじ1/2
- 粒マスタード……… 大さじ1
- 塩、粗挽き黒コショウ…… 少々



作り方

1. 鮭は一口大に切り、ハーブ塩をふる。
ブロッコリーは小房に分け、茎は小さく乱切り。しいたけは4つ切り。
舞茸はブロッコリーくらいの大きさに手でさく。
2. Aを大きな耐熱ボールに和えておく。そこに1.を全て入れ、全体にからめる。
3. 600wのレンジで4分加熱、火が通ったらもう一度全体をさっくり和える。