

## レシピ名：サーモンの逆ロールキャベツ

### 材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
サーモン	100 g	水	大さじ2
千切りキャベツ	50 g	しょうゆ	大さじ1
塩コショウ	少々	みりん	大さじ1
白だし	大さじ2		

### 作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①千切りキャベツをサーモンにまく
- ②巻いたサーモンをタッパーの中に入れる
- ③タッパーに調味料をすべて入れる
- ④タッパーにふんわりラップをして、電子レンジ600Wで1分半から2分かける
- ⑤サーモンに火が通っていたら完成！（お刺身用なら半ナマでもOK）

### 調理のポイント・コツ

あまりキャベツを多く巻きすぎると加熱中にバラバラになる。今回はキャベツとサーモンでしたが、白身魚ともやしキノコでも代用可能！  
また、この料理のうえにチーズをかけても美味しいです。

### レシピの生い立ち・コンセプト

子どもが小さいので火を使わず、またダイエットレシピを考えていた時に思いつきました。

### 料理イメージ

