

野菜たっぷり&減塩メニュー

鮭の鍋照り焼き



～健康日本21より～

野菜は1日

350g以上

食べよう!!

■材 料 (4人分)

- ・鮭切り身(70g)・・・4切れ
- ・片栗粉・・・・・・・・適量
- ・サラダ油・・・・小さじ2

【調味料】

- ・酒・・・・・・・・大さじ1/2
- ・みりん・・・・大さじ1/2
- ・醤油・・・・大さじ1

【付け合せ】

- ・キャベツ・・・200g
- ・ピーマン・・・20g
- ・ミニトマト・・・4個

【たれ】

- ・エゴマ油・・・大さじ1
- ・ポン酢・・・・大さじ1

< 作り方 >

1. キャベツはざく切り、ピーマンは千切り、トマトは半分に切っておく。
2. フライパンにお湯を沸かし、キャベツを茹でる。火を止める前にピーマンも加えて、茹でこぼす。
3. 同じフライパンにサラダ油を熱し、片栗粉をまぶした鮭を焼く。仕上げに合わせておいた調味料をからめる。
4. エゴマ油とポン酢を合わせておき、食べる直前に野菜にかける。

< 一人分の栄養価 >

エネルギー・・・172kcal たんぱく質・・・11.8g 脂質・・・11.9g
塩分・・・0.8g 食物繊維・・・3.0g