



10月

秋鮭のうまみそレンジ蒸し



旬の秋鮭にはコラーゲンが多く含まれます。鮭のオレンジ色のアスタキサンチンは抗酸化力があり、美肌効果や疲労回復を早める効果が期待されています。

【1人分あたり】

エネルギー：206kcal

たんぱく質：20.7g

脂 質：4.0g

糖 質：16.7g

食塩相当量：1.4g



材料：2人分

生鮭・・・・・・・・・・2切れ
こしょう・・・・・・・・少々
玉ねぎ・・・・・・・・1/2個(100g)
キャベツ・・・・・・・・1/6個(150g)
ピーマン・・・・・・・・1個(30g)
みそ・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・大さじ1
料理酒・・・・・・・・大さじ1
おろしにんにく・・・・小さじ1

火を使わない簡単レシピです。みそだれと野菜が絡み、ごはんがすすみます♪



【作り方】

- ① 鮭はこしょうをふる。玉ねぎは幅5mmの薄切りにし、キャベツはざく切りにする。ピーマンは幅1cmに切る。Aはよく混ぜ合わせておく。
- ② 野菜を耐熱皿に入れ、その上に生鮭をのせ、Aを全体にかける。
- ③ ふんわりとラップをして、600wの電子レンジで6分ほど火が通るまで加熱する。

メモ

●レシピのワンポイント

たんぱく質と野菜が摂れて、栄養バランスも良く、ボリューム満点の一品です。

お好みでバターを加えると、さらにコクが加わります。



食育認定商品の
ご案内



減塩みそ（塩分20%カット）

を使うことで、さらに塩分量を減らすことができます。減塩商品を活用して楽しみながら料理をしましょう！