

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



※主菜は1皿/食とりましょう。

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、
体の元気を保ちます。



◎材料：2人分

- 生鮭 2切れ
- こしょう 少々
- 玉ねぎ 1/2個
- キャベツ 1/6個
- ピーマン 1個
- A みそ 大さじ1 (18g)
- みりん 大さじ1.5
- 料理酒 大さじ1
- おろしにんにく 小さじ1

【1人分あたり】

エネルギー：195kcal
たんぱく質：20.6g
脂 質：3.8g
糖 質：14.8g
食塩相当量：0.9g

おすすめ 商品紹介

◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩みそ・食塩不使用料理酒)
を使うと、
かんたんに『減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね！



◎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。ピーマンはへたと種を取り、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分ほど加熱する。

メモ

- ★ 火を使わない簡単レシピです。みそだれと野菜が絡み、ごはんが進む一品です。
- ★ お好みでバターを加えると、コクがさらに加わります。
- ★ 料理酒には食塩が含まれているものがあります。減塩を意識している方は食塩ゼロの料理酒がおすすめです。

