

食改さんのおすすめレシピ vol.25

食改さんのおすすめレシピを隔月で紹介しています。
 今月は、ヘルシーメニューコンクールの受賞作品から、
 これから旬を迎える鮭を使用したレシピの紹介です。

鮭の油には中性脂肪や悪玉コレステロール値
 を下げ、血液をサラサラにする働きがあり
 ます。
 脳梗塞や心筋梗塞など様々な病気の予防に
 役立ちます。



鮭とカラフル野菜のバター蒸し

《材料》1人分

生鮭	50g
玉ねぎ	20g
赤・黄パプリカ	各10g
しめじ	10g
もやし	20g
かぼちゃ	20g
ミニトマト	2個
ほうれん草	20g
バター	5g
塩	0.5g
こしょう	少々

《作り方》

- ①玉ねぎとパプリカは薄切りにし、しめじは石づきを取り、ほぐす。もやしは洗っておく。
- ②かぼちゃは5mmの薄切りにし、ミニトマトはへたをとる。
- ③ほうれん草は30秒ほど下茹でをして冷水で冷まし、軽く絞って水気を切り、3cmの長さに切る。
- ④フライパンにアルミホイルを敷き、生鮭を並べる。生鮭の上に①の材料をのせる。かぼちゃとミニトマトは生鮭の脇に置く。
- ⑤塩・こしょうで調味し、④の上に小さく切ったバターをまんべんなく乗せる。
- ⑥蓋をして中火で10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑦ほうれん草をのせて蓋をし、さらに1分蒸し焼きにする。
- ⑧野菜が鮭にのった状態で盛りつけ、かぼちゃとミニトマトを脇に盛り付ける。

一人分	エネルギー	食塩相当量
栄養成分	142kcal	0.7g

