

野菜パァパァ!

鮭とたまねぎの蒸し物

作り方

- ①鮭に塩をまぶして10～15分置き、一度水で洗い流して、水気をよくふき取る。食べやすいように3～4等分に切る。
- ②ポリ袋に①を入れ、しょうゆ・みりん・酒をふりかけて、袋の上から軽くもみ、袋の空気を抜いて冷蔵庫で30分以上漬ける。
- ③たまねぎは薄くくし形に、きゃべつは大き目のざく切りにする。
- ④耐熱皿に③を並べ、その上に②の鮭とつけ汁をのせる。軽くラップをかけて、電子レンジで加熱する。鮭の中まで火が通れば、生姜のせん切りを散らす。
※1人分ずつアルミホイルに包み、フライパンで蒸し焼きにしてもよい。

材料(2人分)	めやす	分量
生鮭	2切れ	160g
塩(鮭の1%がめやす)	小さじ1/4強	1.6g
しょう油・みりん	各大さじ1	各18g
酒	大さじ1	15g
たまねぎ	1/2個	100g
きゃべつ	大1枚	80g
生姜のせん切り	1かけ	6g

栄養成分(1人分)

エネルギー	206kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	10.4g
炭水化物	8.2g
食塩相当量	2.2g
野菜使用量	93g

野菜は1日5皿食べよう! 朝1・昼2・夕2



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成