

旬の野菜



レシピ



夏～秋の食材活用

鮭のホイル蒸し～味噌マヨソース～



鮭は蒸すことでふっくら柔らかく仕上がります。
季節の野菜と一緒に召し上がってください。

材料 (1人前)

・生鮭	1切れ(80g)	・酒	小さじ1/2(2.5g)
・食塩	0.2g	●みそ	小さじ1(6g)
・こしょう	0.2g	●マヨネーズ	小さじ1(4g)
・まいたけ	40g	●醤油	0.5g
・小松菜	30g	●砂糖	0.5g
・かぼちゃ	20g		

作り方

1. 鮭に塩、こしょうを振る。
2. まいたけは手でさき、かぼちゃは薄切りに、小松菜は3cm幅に切る。
3. 鮭の水分をペーパーでふき取る。
4. アルミホイルにまいたけ、かぼちゃ、小松菜、鮭を置く。上から酒を振りかける。
5. ●を混ぜ合わせ4の上にかける。
6. アルミホイルをとじ、フライパンに水をいれ、中火～弱火で15～20分ほど蒸し焼きにしたら完成。

鮭
ビタミンB12
EPA・DHA

まいたけ
ビタミンD
カルシウムの吸収促進
糖尿病予防
免疫力を高める

かぼちゃ
βカロテン
目や皮膚や粘膜の健康維持
抗酸化作用

小松菜
食物繊維
鉄
貧血予防

みそ
ビタミンE
抗酸化作用

マヨネーズ
カルシウム

ビタミンD、βカロテン、ビタミンEは脂溶性ビタミン
なので油を使った調理で吸収率アップ

エネルギー：213kcal たんぱく質：18.0g 脂質：13.9g 炭水化物：7.1g(食物繊維：2.8g) 食塩相当量：1.2g

カルシウム：70mg ビタミンB12：4.2μg ビタミンD：14μg 鉄：1.4mg カリウム：633mg