

# 鮭と野菜のバターしょうゆ、かぼちゃのサラダ みそ汁、りんごのコンポート

## 《ご飯》

材料1人分	
ごはん	150g
エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g
塩分	0.0g

## 1食分の栄養量

**エネルギー 609kcal**  
**たんぱく質 24.2g**  
**脂質 13.4g**  
**食塩相当量 2.6g**

## 《鮭と野菜のバターしょうゆ》

材料1人分	
鮭	70g
酒	小さじ1
こしょう	少々
しめじ	30g
にんじん	15g
ピーマン	10g
たまねぎ	15g
サラダ油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
バター	小さじ1

エネルギー	170Kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	8.3g
塩分	1.1g

## ○作り方

- ①バットに酒とこしょうを入れ、鮭を浸しておく。15分くらい経ったら、蒸し焼きにして火を通す。バターはレンジで温め、しょうゆと混ぜ合わせる。
- ②しめじは石づきを取り小房に分ける。にんじんとピーマンはせん切りにして、たまねぎはスライスする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ熱し、火の通りにくい野菜から入れて炒める。
- ④蒸し焼きにした鮭に炒めた野菜をのせ、バターしょうゆをかける。



## 鮭の調理は焼くだけじゃない！

生鮭が出回ると、塩鮭と違ってさまざまな味付けや調理方で鮭を食べることができます。トマト煮やクリーム煮、ムニエル、フライ、ホイル焼きなど調理法はさまざまです。

今回は蒸し焼きにして、一緒に野菜をとれるようにしました。生鮭が出回る時期は、ぜひ色々な料理を作ってみてください！

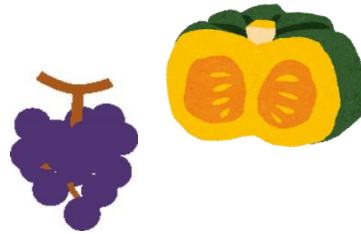
## 《かぼちゃのサラダ》

材料1人分	
かぼちゃ	50g
レーズン	8g
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	少々

エネルギー	105Kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	3.9g
塩分	0.1g

### ○作り方

- ①かぼちゃを適当な大きさに切って、レーズンと一緒にゆでるか蒸すかしてやわらかくする。
- ②形が残るようにつぶして、マヨネーズとこしょうが全体に回るように混ぜる。



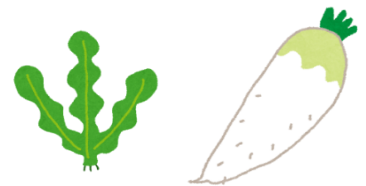
## 《みそ汁》

材料1人分	
大根	30g
長ねぎ	10g
わかめ(乾)	1g
だし汁	130ml
味噌	8g

エネルギー	28Kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.6g
塩分	1.4g

### ○作り方

- ①昆布とかつお節でだしをとる。
- ②大根はいちょう切り、長ねぎは小口切り、わかめは戻して食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にだし汁を入れ、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ④やわらかくなったら、長ねぎとわかめを入れて火を止める。味噌を溶かし入れる。



## 《りんごのコンポート》

材料1人分	
りんご	80g
水	鍋底1cm
砂糖	小さじ1
レモン	お好みで

エネルギー	55Kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.1g
塩分	0.0g

### ○作り方

- ①りんごは皮をむき、1/8のくし型(大きいようだったら半分)に切る)、レモンは輪切りする。
- ②鍋に水とりんごを入れ、弱火で煮る。
- ③りんごから水分が出てきたら砂糖を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ④煮えたら火を止めて、冷ます。

