

ちゃちゃっとヘルシーごはん秋Ver

鮭ときのこの香味ソース掛け



材料(大人1人分)

鮭 1切れ(約70g)

ナス 中1本(約80g)

カットきのこ 30g

刻みねぎ 15g

ラー油 小さじ 1/2

～たれ～

すし酢 小さじ2

しょうゆ 小さじ1

生姜チューブ 2cm

172kcal 食塩相当量1.5g



栄養ポイント

❖ 鮭には身体をつくるたんぱく質と骨を強くするビタミンDが豊富です。ラー油の辛味と、お酢と生姜入りのかけだれで減塩作戦!

《つくり方》

- ① ナスを洗い、縦長に切る。
- ② ナスをスチーマーに入れ、ラー油と和える。
- ③ その上に鮭、ねぎ、きのこの順で置く。
- ④ レンジで500W5分加熱する。
- ⑤ たれの材料をすべて合わせてよく混ぜる。
- ⑥ 鮭にたれをかけて完成!



こんな道具もあります



動画はこちらから→

～副菜紹介～

◇里芋といんげんの胡麻味噌がけ◇

材料 (1人分)

- | | | | |
|----------|-------------|--------|-----------|
| ・ 冷凍里芋 | 50 g (2～3個) | ・ 液体味噌 | 小さじ 1 / 2 |
| ・ 冷凍いんげん | 30 g 程度 | ・ いりごま | 適量 |

作り方

①里芋といんげんをスチーマーに入れる



②500W
レンジで
3分加熱



③みそとごまをかけて



完成☆



73kcal 食塩相当量0.6g Ca78mg

◇小松菜ともやし の磯和え◇

材料 (1人分)

- | | | | |
|-------|-------------|--------------|-------|
| ・ 小松菜 | 50 g (2束程度) | ・ めんつゆ(2倍濃縮) | 小さじ 1 |
| ・ もやし | 30 g 程度 | ・ 刻みのり | 適量 |

作り方

①小松菜を切る



②もやし、小松菜をスチーマーに入れる



③500W
レンジで
3分加熱



④めんつゆと刻みのりと和えて

完成★



17kcal 食塩相当量0.5g Ca79mg