



今月のおすすめレシピ



今月のおすすめレシピ食材は ...

鮭 

鮭の中華蒸し

～ 材料 (1人分) ～

鮭	70 g
根しょうが	2 g
塩	0.2 g
こしょう	少々
長ねぎ	20 g
<たれ>	
オイスターソース	3 g
酒	3 g
しょうゆ	4 g
ごま油	1 g

～ 作り方 ～

- ねぎは白髪ねぎにする
- 1) 鮭に塩こしょうで下味をつけ、臭み消しのすりおろした根しょうがと一緒に蒸し器で蒸す
 - 2) たれの材料を混ぜて少し火にかける
 - 3) 蒸し終わったら皿に魚を盛りつけ、2)で作ったたれを上からかける
 - 4) 最後に白髪ねぎを上のにのせてできあがり

写真は付け合わせに茹でアスパラを添えています



～ 栄養価 (1人分) ～

エネルギー	122 kcal
たんぱく質	16.3 g
食塩	1.2 g

カロリー制限の方へ

鮭はカロリーが高いので、オヒョウやムキカレイなどの白身魚に変えると、カロリーを2/3程度に抑えられます。

塩分制限の方へ

たれを(しょうゆ5mlポン酢5ml)に変えると、塩分を0.8gに抑えられます。

ねぎの栄養

ねぎには緑の葉と白い根の部分があり、根は淡色野菜、葉は緑黄色野菜に分類されます。ねぎ特有の香りと辛みのもとであるアリシンは根の部分に多く含まれます。魚や肉の臭みをとる、薬味としてもよく使われます。またアリシンは血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので肩こりや疲労回復にもおすすめです。アリシンは揮発性があるので、水にさらしすぎると効果が薄れてしまいます。