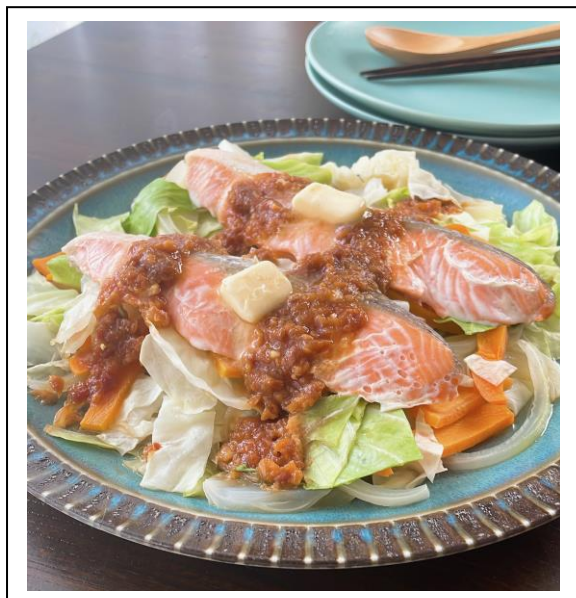




栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

レンジで簡単

秋鮭のちゃんちゃん焼き



【1人分】

エネルギー	191Kcal	たんぱく質	21.7g
脂質	6.4g	炭水化物	15.2g
食塩相当量	1.8g	ビタミンD	25.7μg

【材料】（2人分）

・秋鮭（生鮭）	2切れ	
・キャベツ	150g	
・玉ねぎ	1/4個	
・しめじ	50g	
・にんじん	30g	
・バター	5g	
A	・みそ	大さじ1・1/2
	・酒	大さじ1
	・砂糖	小さじ2
	・おろしにんにく	小さじ1

【作り方】

- ① 鮭はペーパーで水気をふく。キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを切り、ほぐす。にんじんは短冊切りにする。Aは混ぜ合わせる。
- ② 大き目の耐熱皿に野菜を平らに敷き、その上に鮭をのせる。Aを上からかけ、ラップをふんわりかけて、レンジ（600w）で7分加熱する。
- ③ 鮭に火が通ったら、バターをのせる。



人材バンク
管理栄養士
浜本 千恵

秋になってきましたね。秋は美味しいものが沢山あります。果物やイモ類などが多いですが、秋鮭も柔らかく美味しい季節です。

秋鮭は脂は控えめですが、たんぱく質は多く、ビタミンB群、ビタミンDなどが豊富です。特に知って欲しいのはビタミンDの豊富さです。ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、骨を強くするためには欠かせない栄養素です。年齢を重ねていくと骨密度の低下を気にする方が多く、積極的に食べて欲しい食材です。ビタミンDは鮭以外にもきのこ類に多く含まれます。今回の料理はしめじを使いましたが、舞茸、しいたけなどを加えても良いでしょう。

「ちゃんちゃん焼き」は北海道の郷土料理で、鉄板などで調理をしますが、今回は電子レンジを使い、簡単に出来るよう考えてみました。塩鮭で作る場合は、鮭に塩分が含まれているため、みその量を半分程度に控えめにさせていただくと良いでしょう。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡（ハート）診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】

（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

詳しくはこちらから↓

