

鮭のちゃんちゃん焼き

材料（2人分）

- ・生鮭 2切れ
 - ・バター（有塩） 10g
 - ・キャベツ 1/4個
 - ・にんじん 1/4本
 - ・玉ねぎ 1/2個
- A
- | | |
|-----|--------|
| みそ | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| みりん | 大さじ1/2 |



☆1人分の栄養価

エネルギー 259kcal

食塩相当量 1.4g

野菜使用量 190g

☆1人1日あたりの目標

食塩8g未満、野菜350g以上

作り方

- ① キャベツはざく切り、にんじんは5mm幅の短冊切り、玉ねぎは1cm幅の細切りにする。
- ② フライパンを熱してバターを溶かし、鮭を身の方から焼く。焼き色がついたら裏返し、皮目も焼く。
- ③ 鮭のまわりに①の野菜をのせ、Aを合わせて野菜にまわしかけ、蓋をしたら弱火で蒸し焼きにする。
- ④ 鮭に火がとおり、野菜がしんなりしたら火を止め、鮭をほぐして野菜と混ぜ合わせる。（骨が気になる方は、ほぐす前に骨を取り除く）

献立例（組合せでバランス良く）

ごはん（160g）、かぶのうすくず煮
きゅうりとわかめの酢の物

*組合せ1人1食分で

食塩相当量 2.3g

野菜使用量 311g



鮭は身の方からを香ばしく焼きます。

北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部では、鷹巣阿仁地区食生活改善推進協議会と共に働き盛り世代の健康づくりを応援して「野菜も摂れる減塩&簡単レシピ」を提案しています。忙しいあなたにお勧めの、美味しい減塩レシピをお試しくたわさ。

北秋田発・健康レシピ

R2.

Vol.4



みんなで健康寿命日本一!

レシピ提供 北秋田市食生活改善推進協議会 阿仁支部（会員26名）

★今回の「減塩」ポイントは？

鮭は両面をバターで香ばしく焼きます。合わせ調味料は野菜にまわしかけると、野菜から適度に水分が出て味がからみます。最後に鮭をほぐし混ぜると、野菜の甘味と鮭の香ばしさが合わさり、控えめな塩分でも満足一品です。

★北秋田市食生活改善推進協議会 阿仁支部からのメッセージ

簡単で野菜もたっぷり摂れるレシピ。男性でもパッと作れます。お家にある調味料で出来るので、気軽に作ってみてください。

☆新会員を募集しています。一緒に活動しませんか。



※感染予防対策を徹底し実施しました。

*県ホームページでも過去のレシピ公開中です

北秋田発 健康レシピ

検索



