

12月のレシピ

【主菜&副菜】 野菜70g

鮭の包み焼き

【1人分栄養価】 エネルギー163kcal
たんぱく質15.0g 食塩相当量0.9g



材料【4人分】

鮭切身 (無塩)	4切	味噌	小さじ2 (12g)
玉ねぎ	200g (1/2個)	砂糖	小さじ3 (9g)
にんじん	80g (1/2本)	しょうゆ	小さじ3 (9g)
えのき	60g (1/2個)	酒	小さじ2 (8g)
		みりん	小さじ2 (12g)
		有塩 バター	小さじ1 (16g)

【作り方】

①玉ねぎは薄切り、人参は千切り、えのきは石づきを切ってほぐしておく。



②調味料を計量し、混ぜておく。



③クッキングシート(アルミホイルでも可だが油を塗る)に玉ねぎ、人参、鮭の切り身、えのきの順にのせ、②の調味料とバターをのせて包む。



④フライパンを熱して③を並べ、水を浸る程度入れて蓋をし、中火で約10分蒸し焼きにする。包んだまま少し蒸らし、皿に盛りつける。



鮭は、ビタミンDが多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収率を上げてくれる栄養素で、紫外線を浴びると皮膚で生成されます。これから寒くなり屋外活動が減りますので、食事で摂るように心がけましょう。