



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

鮭のソテー 野菜ソース



【材料】（1人分）

- ・生鮭 1切れ（80g位）
- ・塩・こしょう 少量 ・小麦粉 適量
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・セロリ 10cm（筋取りして薄切り）
- ・トマト 小1/2個（1～2cmの角切り）
- ・ピーマン 1/2個（繊維に直角に薄切り）
- ・白ワイン 大さじ1 ・レモン 1/6個

【作り方】

- ①生鮭は塩・こしょうして5分おき、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、生鮭を皮目から焼く。厚みの半分くらい身の色が変わったら裏返す。空いたところにトマト、セロリ、ピーマンを入れて軽く炒め、白ワインを加えふたをして弱火で3～4分蒸し焼きにする。
- ③鮭を取り出して皿に盛る。フライパンの野菜はさらに加熱し水分をとばして、塩少量で味を調える。
- ④③のソースをかけ、くし形に切ったレモンを添える。

エネルギー 168Kcal たんぱく質 18.6g
ビタミンD 25.6μg 食塩相当量 1.2g
野菜総量 90g

1皿で魚も野菜も

栄養バランスのとれた献立の基本は「主食+主菜+副菜1～2品」…でも何品も作るのは大変！！このレシピではフライパン1つで「主菜（魚）+副菜1品（付け合せを兼ねた野菜ソース）」を同時に作ってしまいます。

鮭には良質たんぱく質、血中脂質のバランスを整えるEPA、DHA、カルシウムの吸収を促進させるビタミンDが豊富に含まれています。身のピンク色は抗酸化作用をもつアスタキサンチンです。油で香ばしく焼いているので、魚の生臭さが抜けてどなたにも食べやすくなっています。セロリとレモンの風味を効かせて、塩分控えめでも美味しく食べられる一皿にしました。

忙しいけれど毎日元気に過ごしたい方、ぜひ、お試しください。



人材バンク
管理栄養士
小川 栄子

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。

詳しくはこちらから↓

【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

