

減塩調理！

鮭の野菜蒸し



栄養成分(1人分)

カロリー	221kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	7.6g
炭水化物	14.3g
塩分	1.7g

【材料(2人)】

鮭	2切れ	醤油	小さじ2
キャベツ	100g	みりん	大さじ1.5
玉ねぎ	50g	酒	大さじ2
まいたけ	50g	バター	10g
えのき	50g	塩	0.5g
		こしょう	適量

【作り方】

①



玉ねぎを薄切りにする。

②



キャベツをざく切りにする。

③



まいたけとえのきをほぐす。

④



鮭を一口大に切り、塩を振る。

⑤



鍋にきのこ、野菜を入れ、上に鮭を並べる。
上から酒、みりんを振りかける。

⑥



蓋をして中火で7分程、蒸し焼きにする。

⑦



鮭に火が通ったら、醤油を回しかけバターを入れて混ぜる。全体に味を馴染ませる。

⑧



お皿に盛り付けて出来上がり！



塩鮭でなく味のついていない鮭を使用することで、味の塩分量を調整できるため、減塩につながります。また野菜やバターの甘みによって、醤油は少量でも美味しく食べることができます！



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

