

るーしーのヘルシーレシピ

管理栄養士のるーしーの簡単で栄養バランスばっちりのヘルシーレシピをお届けします。



旬の味覚を一皿で! 秋鮭と彩り野菜の 焼き浸し

焼いて浸すだけなので、簡単♪

【1人分栄養価】	
エネルギー	180kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	3.6g
カルシウム	48mg
鉄	1.2mg
食塩相当量	1.7g

【材料】(2人分)

- 生秋鮭…80g×2切れ
- かぼちゃ…100g
- ピーマン…40g
- 生しいたけ…2個
- 細切り昆布…5g
- しょうゆ…小さじ3
- みりん…小さじ1と1/2
- 水…100cc

【作り方】

- ① かぼちゃは5ミリ程度のくし切り、ピーマンは半分に切り種をとる。生しいたけは石づきをとる。
- ② フライパンに水、細切り昆布、しょうゆ、みりんを入れ、火にかける。ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③ 魚焼きグリルで、ピーマンは約2分、生しいたけは約4分、かぼちゃは約6分、鮭は約10分焼く。
- ④ それぞれ焼けたら熱いうちに②に浸し、皿に盛る。

