



弘前市食生活改善推進委員会

食改さんおすすめ レシピ

File.169

野菜ときのこたっぷりの減塩レシピ

サケのバターポン焼き



1人分の野菜使用量 42g

材料 2人分

生サケ	160g (2切れ)
酒	大さじ1
こしょう	少々
しめじ	20g
えのき	20g
ニンジン	20g
キャベツ	60g
バター	20g
ポン酢	小さじ2
小ねぎ	4g

■ 1人分の栄養量

エネルギー 202kcal たんぱく質 16.0g 脂質 10.4g
食塩相当量 0.8g カルシウム 31mg 食物繊維 2.1g

- ①生サケ全体に臭み取り用の酒をふりかけ、5～10分ほど置き、こしょうをふりかける。
- ②ニンジン、キャベツは千切り、きのこは石づきを取って細かく裂く。
- ③アルミホイルを用意し、生サケの皮目を下にして中央に置き、その上に野菜ときのこのせ、最後にバターをのせる。
- ④アルミホイルの上部で隙間ができないように折り込み、しっかりと包む。
- ⑤フライパンに1cmほど湯を張り、④を入れて蓋をし、中火で約4分加熱した後、弱火にしてさらに約8分加熱する。
- ⑥皿に移し、仕上げにポン酢と小ねぎをかける。

おすすめポイント♥

柴田学園大学健康栄養学科3年生の皆さんが考案した減塩レシピです。市販のカット野菜を活用してもおいしく作ることができますよ。



▲弘前市食生活改善推進員について