



エネルギー◎139kcal
塩分◎1.4g

鮭の蒸し煮 きのことあんかけ

秋の味覚を楽しむメニュー
蒸し煮ならダイエット中にもおすすめ

野菜たっぷり ベジフッキング

料理制作
管理栄養士 宗像伸子

1日の野菜摂取の目標は350g。
成人の平均摂取量は292gですから、60g不足しています。
ビタミン・食物繊維が豊富で低カロリーの野菜は、メタボ予防・改善の強い味方。
食事のメインを野菜たっぷりメニューにして、無理なく野菜不足を解消しましょう。

材料(2人分)

- 生鮭 …………… 140g(2切れ)
- 塩 …………… 1g(小さじ1/6)
- こしょう…………… 少々
- 玉ねぎ …………… 40g(1/4個)
- 白ワイン…………… 10g(小さじ2)
- 生しいたけ …………… 60g(6枚)
- えのきたけ …………… 40g(1/2束)
- 赤ピーマン …………… 20g(1/2個)
- ブロッコリー …………… 60g(1/3個)
- だし …………… 150g(3/4カップ)
- みりん…………… 9g(大さじ1/2)
- しょうゆ…………… 9g(大さじ1/2)
- 片栗粉…………… 2g(小さじ2/3)

つくり方

- ① 鮭は小骨をとり、塩、こしょうをふる。
- ② 玉ねぎは薄く切る。
- ③ 鍋に玉ねぎを敷き、鮭を並べて白ワインをふり、水大さじ3を加えてふたをして中火にかけ、煮立ったら弱火にして7~8分蒸し煮にする。
- ④ 生しいたけは軸をとってうす切り、えのきたけは根元を切って長さを半分にする。赤ピーマンは種をとって薄く切る。
- ⑤ ブロッコリーは固めに茹でて小房に分ける。
- ⑥ だしをあたため、④を入れ、煮立ったらあくをとり、みりん、しょうゆで調味し、⑤を加えて少し煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 器に③の玉ねぎ、鮭を盛り、⑥をかける。



材料



③



⑥