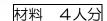
令和2年9月広報掲載レシピ

算単!おいしい!





〇生鮭

〇塩

○かたくり粉

〇焼き油

○大根

○小ねぎ

★だし汁

★酒

★みりん

★しょうゆ

★砂糖

4切

1匹あたりひとつまみ

大さじ1

400g ⇒すりおろして軽く汁気を絞る

1本 ⇒小口切り

240ml

大さじ2

小さじ2

大さじ1

小さじ2

鮭に塩をふり、

かたくり粉をまぶす

★合わせて おく



材料 4人分

- ① フライパンに油をしき中火に温め、鮭を両面こんがりと焼く
- ② フライパンの油をふきとり、★の合わせ調味料を入れて中火 にかける
- ③②が煮立ったら鮭を入れ、上から大根おろしを全体に広げ入 れて1分程煮る
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らして完成

【 1 人分の栄養価】」 主菜なのに低カロリー! 野菜もたっぷり食べられます♪



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)
209	21.1	6.8	43	0.8	1.3

野菜を食べて、体重・血糖値のコントロールを!

野菜の適量目安は1日350g以上、生野菜の状態で両手に山盛り3杯分になりま す。そのうち、緑黄色野菜:淡色野菜=1:2の割合で食べると栄養バランスが良 いです。妹背牛町民のみなさんは、全国平均と比べても野菜の摂取量が150gほ ど足りません。今の食事にプラス野菜小鉢1~2皿を盛り込みましょう!

緑黄色野菜1杯



淡色野菜2杯 (切ったら中の色が薄い野菜)



