

簡単！おいしい！ 鮭のおろし煮

野菜不足解消！

材料 4人分

- 生鮭 4切
 - 塩 1匹あたりひとつまみ
 - かたくり粉 1匹あたり小さじ2
 - 焼き油 大さじ1
 - 大根 400g ⇒すりおろして軽く汁気を絞る
 - 小ねぎ 1本 ⇒小口切り
 - ★だし汁 240ml
 - ★酒 大さじ2
 - ★みりん 小さじ2
 - ★しょうゆ 大さじ1
 - ★砂糖 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
- ③ ②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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (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)

