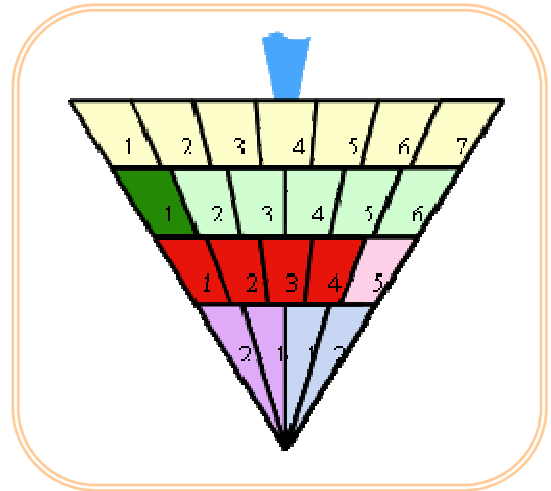




あおもいヘルシー食事バランスメニュー

❁ 鮭のちゃんちゃん焼き

副菜 1つ(SV) 主菜 4つ(SV)



☆ 栄養価(1人分)

| | | |
|-------|-------------|------|
| エネルギー | 223 | kcal |
| たんぱく質 | 25.4 | g |
| 脂質 | 8.2 | g |
| 塩分 | 2.1 | g |

| 材料(2人分) | | 作り方 |
|---------|-----------|---|
| 鮭 | 2切れ(200g) | ① 鮭の両面に、こしょうをする。 ② 白みそ、砂糖、酒を小鍋に入れて、火にかけてこげないように混ぜ、合わせみそを作る。 ③ 熱したフライパンに油をひき、鮭を皮面から焼く。 ④ 食べやすい大きさに切った野菜を、火の通りにくいものから加える。 ⑤ 野菜に火が通ったら、合わせみそを加え、フタをして弱火で蒸し焼きにする。 |
| こしょう | 少々 | |
| キャベツ | 60g | |
| しめじ | 40g | |
| 玉葱 | 20g | |
| にんじん | 20g | |
| ピーマン | 20g | |
| 植物油 | 小さじ1と1/2 | |
| <合わせみそ> | | |
| 白みそ | 大さじ1と2/3 | |
| 砂糖 | 小さじ1 | |
| 酒 | 大さじ1 | |