



元気と健康につながる 簡単レシピ

東京聖栄大学健康栄養学部 准教授
公衆栄養学研究室 佐藤ひろ子考案

鮭のカンタン包み焼

🍃材料 4人分🐟
鮭 4切れ
玉ねぎ 1/2個
人参 1/4本
エノキ茸 2/1パック
塩 胡椒 少々
バター 小さじ2



《 作り方 》

- ①鮭はさっと水洗いし、水気をふき取る
 - ②玉ねぎ・人参は千切りにする
 - ③エノキ茸は4cmくらいに切る
 - ④アルミ箔の上に野菜、鮭、バター、の順に置き包む
 - ⑤フライパン中火で10分ほど蒸し焼きにする
- ※出来上がり ポン酢をかけてもおいしいですね



2022/11/16

栄養成分(1人分)

エネルギー 192kcal たんぱく質 18.8g 脂質 12.0g 炭水化物 8.1g 食塩相当量 0.9g

豚肉と小松菜の炒め入り卵



《 作 り 方 》

- ①フライパンに油を入れ豚肉を炒める
- ②人参・シイタケ・小松菜を入れ炒める
- ③みりん、しょうゆで味付けし、溶き卵で煎る

※ 緑黄色野菜、豚肉、卵でたんぱく質、ビタミンA、B1が上手に摂れます

★材料 4人分★

小松菜	200g	油	9g (小さじ2)
人参	80g	しょうゆ	15g (大さじ2.5)
シイタケ	80g	みりん	10g (小さじ1.5)
豚肉	160g	卵	80g (1.5個)

栄養成分(1人分)

エネルギー 154kcal たんぱく質 13.1g 脂質 9.9g 炭水化物 4.5g 食塩相当量 0.5g



卵料理は手軽に安い・栄養価は高い・見栄えはする
2022/11/16