

10月号

鮭のバター醤油炒め



栄養成分（1人分）

エネルギー	138kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	6.2g
炭水化物	7.9g
食物繊維	1.1g
カルシウム	18mg
鉄分	0.6mg
塩分	1.0g

材料（4人分）

生鮭	2切れ
塩こしょう	少々
片栗粉	適量
かぼちゃ	100g
玉ねぎ	1/4玉
しめじ	1/2株
ポン酢しょうゆ	大さじ3
バター	20g

作り方

1. 鮭は皮をそいで、ひと口大に切り、塩こしょうをふっておく。水気をふき取り片栗粉をはたく。
2. かぼちゃと玉ねぎは1cm幅のいちょう切りにし、しめじは石づきを落とし、小房にほぐす。
3. かぼちゃと玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけ電子レンジ(500w)で2分加熱する。
4. フライパンを中火で熱し、バターを溶かしたら、1の鮭を両面こんがり焼く。
5. 野菜とぽん酢しょうゆを加え、しめじに火が通るまで炒める。

レシピのポイント

旬の鮭を使った減塩レシピです。しょうゆの代わりにポン酢しょうゆを使って減塩しています。ポン酢しょうゆは醤油の約1/3の塩分しかありませんが、柑橘類の程よい酸味と旨味のおかげで満足のいく味になります。バターを使うことでコクを出しているのも減塩のコツです。鮭の代わりに肉を使う場合は、バターの量を半分にすると良いでしょう。秋鮭が出回るこの時期にぜひおためしてください。