

鮭とカラフル野菜のバター蒸し

水戸市 海老澤 益枝

主菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 173kcal

食塩相当量 0.7g

野菜の量 95g



材料(1人分)

生鮭(70g) 玉ねぎ(20g) 赤・黄パプリカ(各10g) しめじ(10g) もやし(10g)
 かぼちゃ(20g) ミントマト(2個) ほうれん草(10g) バター(5g) 塩(0.5g)
 こしょう(少々)

作り方

- ① 玉ねぎとパプリカは薄切りにし、しめじは石づきを取り、ほぐす。
もやしは洗っておく。
- ② かぼちゃは5mmの薄切りにし、ミントマトはへたをとる。
ほうれん草は3cmの長さに切る。
- ③ フライパンにアルミホイルを敷き、生鮭を並べる。
生鮭の上に①の材料をのせる。かぼちゃとミントマトは生鮭の脇に置く。
- ④ 塩・こしょうで調味し、③の上に小さく切ったバターをまんべんなく乗せる。
- ⑤ 蓋をして中火で10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ ほうれん草をのせ蓋をし、さらに1分蒸し焼きにする。
- ⑦ 野菜が鮭にのった状態で盛りつけ、かぼちゃとミントマトを脇に盛り付ける。

【組み合わせ例】

ごはん 鮭とカラフル野菜の
バター蒸し

高野豆腐とこんにやくの煮物
根菜の味噌汁 めかぶと
きゅうり、山芋の酢の物


毎日野菜をプラス一皿！

野菜摂取の目標量 350g (1日あたりの推奨量)
茨城県民の現状 282g (平均野菜摂取量)

平成28年度 茨城県総合がん対策推進モニタリング調査より

小鉢1皿分(約70g)ふやそう！


～ 一食あたりの目安量 ～



生野菜なら
両手に山盛り

加熱

加熱した野菜なら
片手に山盛り



野菜を食べる3つのメリット！

- ① 野菜は**低エネルギー**！
たくさん食べて**満足感up**！



噛みこたえも
ばっちり！

- ② 生活習慣病の予防に重要な
食物繊維・ビタミン類がとれる！



- ③ 摂りすぎた食塩を体から排出する働き
のある**カリウム**が含まれている！

