

『鮭の塩焼き』を使ったアレンジレシピ

市販の焼き鮭 (50g)



石狩風豆乳鍋



最初に冷凍野菜を電子レンジで加熱することで時短にも！

【材料】(1人前)
焼き鮭…1切れ (50g)
冷凍野菜…60g
(ジャガイモ 40g・人参 20g)
ミックスもやし…100g

調整豆乳…150ml
味噌…小さじ2

【作り方】

- ① 冷凍のジャガイモ・人参は電子レンジで加熱しておく。
- ② 鍋に豆乳を入れ、ミックスもやしを入れて弱火で3分加熱し①の野菜も加える。
- ③ 鮭を食べやすい大きさにカットし加え、味噌を溶いて1-2分加熱する。
- ④ 全体に火が通っているかを確認し、器に盛る。

【栄養成分値】

熱量 216kcal、タンパク質 23g、脂質 9g、
炭水化物 14.9g、食物繊維 2.1g、食塩 2.2g

☆好みの野菜や、コンソメ(減塩タイプ)で洋風のシチューにアレンジも可♪

鮭マヨサラダ



焼かずにそのまま和えてもOK

【材料】(1人前)
焼き鮭…1切れ(50g)
小麦粉…適量
サラダ油…小さじ2
カット野菜…100g

A(マヨネーズ…大さじ1
ケチャップ…大さじ1

【作り方】

- ① 鮭を食べやすい大きさにカットし、両面に小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンに油を引き鮭を並べ、中火で両面をこんがり焼く。
- ③ 調味料Aを混ぜ合わせ、焼いた鮭を絡める。
- ④ 皿にカット野菜を敷き、その上に③を盛り付ける。

【栄養成分値】

熱量 289kcal、タンパク質 12.4g、脂質 21.3g、
炭水化物 10.5g、食物繊維 1.6g、食塩 1.5g

☆パンに挟んでサンドイッチにしたり、お酢とオリゴ糖でさっぱりマリネ風にアレンジも♪

<ポイント> 焼き魚にひと工夫し減塩しながら満足感アップのお料理に♪

焼き魚単品ではなかなか満足感が得られず、つつい他のおかずを食べ過ぎてカロリーや食塩摂取が多くなっていませんか？冷凍野菜やカット野菜をプラスしてひと工夫すれば、減塩もしつつビタミンや繊維も摂れるバランスアップの美味しい料理になります。お魚や野菜の種類を変えて、お料理のバリエーションを広げましょう。