

栄養士がおススメするヘルシーレシピ ～野菜編～

*** お弁当にもおすすめ♪塩エコ野菜レシピです ***

料理名 野菜と鮭のホイル焼き

コメント

包み焼きにすることにより、食材のうまみを逃すことなく楽しめます。野菜もとれてヘルシーな料理です。食材や調味料を変えればバリエーション豊富な1品になりますよ。

☆ 1人分の野菜量 ☆

130g



1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
144kcal	20.2g	3.6g	2.4g

★野菜料理プラス1★

宮城県民の現状は…
1日あたりの野菜摂取量の平均は、
成人男女で307gです。
目標の350gには、あと1皿(70g)分
が必要です。

材 料	2人分	
	目安量	分量
鮭	2切	160g
塩	小さじ1/2	3g
たまねぎ	1/3個	50g
もやし	0.2袋	40g
キャベツ	1/8個	60g
しめじ	0.3袋	30g
春菊	0.4袋	40g
人参	1/2本	40g
だしわりしょうゆ	大さじ1	18g
レモン汁	小さじ1	5g

作り方

1. 鮭に塩をふる。
2. 野菜は食べやすい大きさに切る。
3. ホイルにたまねぎ、もやし、キャベツを平らにのせる。その上に鮭をのせる。
4. 鮭の上にしめじ、春菊、人参をのせホイルで包む。
5. フライパンにホイル1/4程度浸るくらいの水を入れ、中火で火にかける。(15～20分程度)
6. 最後にだしわりしょうゆとレモン汁をかける。

アドバイス

人参など火の通りにくい野菜は下茹でしておくとうちに仕上がります。
どんな野菜でも合うので、旬の野菜で季節感をだすと、よりおいしくいただけます。

野菜を1日5皿(350g)食べるコツ！

ホイル焼きのように野菜を蒸し焼きにすることによって、野菜のカサが減らせ、その分生野菜よりもたくさんの野菜を摂取することができます。

作成者名

笠巻 梨恵子

作成者の簡単プロフィール

大崎市教育委員会の栄養士です。