

おすすめレシピ

～減塩シリーズ～

1人分あたり

127kcal

塩分 0.8g

「鮭のレモン酒蒸し」

☆☆☆栄養情報☆☆☆

塩分控えめでも、玉ねぎの甘味、レモンの酸味でおいしくいただけます。アクセントのブロッコリースプラウトには「スルフォラファン」という成分が含まれ、強い抗酸化作用や解毒作用があるとされています。



【材料(2人分)】

| | |
|--------------|---------|
| ・生鮭 | 2切れ |
| ・塩 | 小さじ 1/4 |
| ・玉ねぎ | 1/4個 |
| ・レモン輪切り | 4枚 |
| ・ブロッコリースプラウト | 少々 |
| ・酒 | 大さじ 2 |

【作り方】

- ① 鮭に塩をふり、少しおいてキッチンペーパーで水分をふきとります。
- ② 玉ねぎは繊維にそってスライスし、ブロッコリースプラウトはさっと洗って水けをきっておきます。レモンはよく洗い、皮つきのまま4枚の薄い輪切りにします。
- ③ 小さめのフライパンに玉ねぎを敷き、酒を注ぎます。
- ④ その上に鮭を並べ、スライスしたレモンを乗せます。
- ⑤ ふたをして中火にかけます。
煮たち始めたら弱火にして、約10分蒸し煮にします。
- ⑥ 皿に盛り付け、ブロッコリースプラウトを飾ります。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。 管理栄養士 谷口典子