

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



味噌を使って腸活！

鮭のちゃんちゃん焼き風



1人分
栄養価

- ・エネルギー 149kcal
- ・たんぱく質 8.7g
- ・脂質 9.7g
- ・炭水化物 8.0g
- ・食塩相当量 0.5g

材料（2人分）

- ・生鮭 2切れ
- ・塩（下味） 少々
- ・お好みカット野菜 1袋(200g)
- ・バター 10g
- ★味噌 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★水 大さじ1
- ★砂糖 小さじ2
- ・七味唐辛子 少々

作り方

- ① 生鮭に下味用の塩を少し振りかけ、おいておく。その間に★の材料を混ぜ合わせておく。
- ② 耐熱容器にカット野菜を入れ、①の鮭の水気をペーパーで拭き取り、野菜の上に乗せる。最後に★の調味料類を鮭や野菜にまんべんなくかけ、バターを鮭の上にのせる。
- ③ ラップをふんわりかけて、電子レンジ600W・6分加熱。野菜が柔らかく、鮭が蒸し上がっていれば出来上がり♪お好みで七味唐辛子を振りかけても美味しいです！



チェック
ポイント

- ① 野菜を多く入れる際には、★の調味料類もあわせて多く入れるようにしてください！



アレンジ
ポイント

- ① お好みのカット野菜を購入しても、自分でお好みの野菜を切って使用してもOK！
オススメの野菜は、キャベツ・にんじん・しめじ・まいたけ！

～お知らせ～

YouTube チャンネル「【公式】パレスへいあん」
で、管理栄養士監修のレシピをご紹介します！
ご紹介します！こちらからどうぞ⇒

