

保健委員が健康に役立つレシピを紹介 みつけ食育れしび

毎月19日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしびは健康情報も満載！
市内15か所に設置しているチラシや市ホームページでもご覧いただけます→



鮭のガーリックバター醤油焼き

調理：今町地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミツケ」

POINT!

- ・下味を付けず、焼いた魚の表面に味を絡める点が減塩ポイントです。
- ・にんにく醤油のタレで、食欲がそそられる一品。
- ・他の魚や肉で作っても◎

■材料（4人分）

- ・鮭…4切 ・小麦粉…大さじ2と小さじ2
- ・バター…8g ・れんこん…中1節
- ・ブロッコリー…1/4株

- A {
- ・おろしにんにく（チューブ）…4cm
 - ・醤油、酒、みりん…各小さじ4 ・砂糖…小さじ2

■作り方（約20分）

- ①れんこんは皮をむき、1cm厚に切り、酢水（分量外）につける。
ブロッコリーは小房に分け、塩を入れずに熱湯でさっとゆでる。ボウルにAを合わせておく。
- ②鮭に小麦粉をまとわせる。フライパンを中火で熱し、バターを溶かして鮭とれんこんの片面を焼く。
- ③裏に返し、Aを加えて蓋をし、火を通す。

【1食分の栄養価】 エネルギー 165kcal 食塩相当量 1.1g