

# 10 鮭のちゃんちゃん焼き

memo	数値：1人分
 エネルギー	177 cal
 たんぱく質	16.1 g
 塩分	1.2 g



## レシピ Recipe

- 1 キャベツは1cmくらいの幅に切り、しめじは房に分け、赤ピーマン、ピーマンはスライス、にんにくはみじん切りにする
- 2 鮭は塩・こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱し焼く
- 3 フライパンにバターを入れ、にんにくで香りを出してから、1を炒め、コーンを入れ野菜に火を通す
- 4 3に★を入れ味を整え、鮭を入れ加熱する
- 5 鮭の上に野菜を盛り付ける

### 栄養士からワンポイント

いつもの鮭を野菜たっぷりの味噌味にかえたレシピ。  
鮭に含まれる脂肪は抗酸化作用があり、とても健康に良いと言われています。  
鯖や鰯等青魚にも同じ作用があります。

材 料	数 量
鮭	60g × 2切れ
塩・こしょう	少々
サラダ油	適宜
キャベツ	葉大2枚
しめじ	50g (1/2パック)
赤ピーマン	1 / 2個
ピーマン	1個
コーン (缶)	40g
バター	10g
味噌	15g
★みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1
にんにく	適宜

(分量は2人分です)

