

05 主菜 鮭のポン酢かけ

memo 数値：1人分

エネルギー 155Kcal

炭水化物 7.7g

たんぱく質 15.0g

塩分 1.4g



レシピ Recipe

- 1 大根はすりおろし、ねぎは小口切りにしておく。
Aを混ぜ合わせておく。
- 2 グリーンアスパラガスは下茹でし3cmの長さに切り、かぼちゃは薄くスライスする。フライパンにサラダ油を熱し、グリーンアスパラガスとかぼちゃを色がつくまで焼いて塩を振る。
- 3 鮭に塩を振り、フライパンにサラダ油を熱して焼く。
- 4 クリームレタスを食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。
- 5 ④の上に鮭を盛り付け、その上に①を盛り付ける。
- 6 ②を横に添えて、全体にAをかける。

材料	数量
鮭	60g×2切れ
塩	少々
サラダ油	小さじ1
大根	80g
ねぎ	4g
グリーンアスパラガス	40g
かぼちゃ	40g
サラダ油	小さじ1
塩	少々
醤油	小さじ2
A 酢	小さじ1・1/2
レモン汁	小さじ1弱
クリームレタス	20g

栄養士・調理師から一言

簡単手作りポン酢で、野菜もたくさん食べられる一品です。かぼちゃはご飯の仲間なので、ふだんのご飯より一口程度少なく食べましょう。



(分量は2人分です)