

## 【鮭と白菜のフライパン蒸し】レシピ

### 【材料(4人分)】

|         |             |
|---------|-------------|
| 生鮭      | 280g (4切れ)  |
| 塩       | 小さじ1/6      |
| 黒こしょう   | 少々          |
| もやし     | 200g (1袋)   |
| 白菜      | 200g (1/8個) |
| 生しいたけ   | 40g (4個)    |
| 酒       | 大さじ2        |
| 有塩バター   | 20g         |
| ポン酢しょうゆ | 大さじ4        |



### 栄養価<1人分>

|       |         |       |       |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 163kcal | たんぱく質 | 18.9g |
| 脂質    | 8.0g    | 食塩相当量 | 1.2g  |

### 【下準備】

- ・もやしはひげ根を取り除く。
- ・白菜は葉と軸に分け、4cmの長さに切ってから、繊維に沿って1cm幅に切る。
- ・しいたけは石づきを取って細切りにする。
- ・鮭は食べやすく一口大に切り、塩・こしょうをふる。

### 【作り方】

- ① フライパンに白菜の軸、もやし、しいたけ、白菜の葉を順にのせ、鮭をのせる。  
酒を振りかけ、バターを小さく切ってちらし、蓋をして強火にかける。
- ② 沸騰してきたら弱火にし、5分ほど蒸す。
- ③ 皿に盛り付け、ポン酢しょうゆをかける。

### ～ ポイント ～

- ◎はだの野菜ヘルシー料理講座で作っています。
- ◎秋～冬が旬の白菜は、寒くなると甘みが増えて美味しくなります。
- ◎白菜は低エネルギーで、ナトリウムを体外に排出させる働きがあるカリウムが豊富なので、生活習慣病予防に効果的です。