らくらくキッチン

2023年
No.1

鮭とキャベツの重ね蒸し

電子レンジでも
フライパンでも
調理が可能！

【材料】 2人分

生鮭	2切れ(160g)
キャベツ	1/4個(200g)
塩昆布	10g
ごま油	大さじ1

【1人分】
エネルギー‥‥184kcal
たんぱく質‥‥20g
塩分‥‥‥‥‥‥1.1g

【作り方】

① 鮭はペーパータオルで水気をしっかりと拭き、
食べやすい大きさに切る。キャベツは１口大に切る。

② 耐熱容器にキャベツ・鮭を入れラップをふんわりとかけ、600Wの
電子レンジで5分加熱する。（※火が通っているか確認する）

③ ②に塩昆布とごま油を加え混ぜ合わせる。

★フライパンの場合は、フライパンにキャベツと鮭を入れ、酒少量(分量外)
を加えて蓋をし、中火で5分程加熱した後に塩昆布とごま油を加えて混ぜる。

鮭の栄養～アスタキサンチン～

鮭にはアスタキサンチンが多く含まれています。
アスタキサンチンとは赤色の天然色素（カロテノイド）の一種で
強力な抗酸化作用をもっています。
動脈硬化の予防、疲労回復、眼精疲労の軽減などに効果があります。

府中病院　栄養管理室