



鮭と野菜のオーブン焼き



三大栄養素（糖質、たんぱく質、脂質）＋食物繊維を
1品で摂ることができる簡単レシピです♪



【材料】1人分

- ・生鮭 1切れ（85g）
- ・じゃがいも 1/2個（70g）
- ・しめじ 40g
- ・小松菜 1束（40g）
- ・スライスレモン 1枚
（レモン汁大さじ1でも可）
- ・ブラックペッパー 少々
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・おろしにんにく 2g

【作り方】

- ①鮭の両面におろしにんにくを付ける。
- ②じゃがいもは皮を剥き、薄く切って水にさらす。
- ③しめじは石づきを切り落とす。小松菜は5cm幅、レモンは厚さ1cmにカットする。
- ④アルミホイルの上に小松菜、しめじ、水気をきったじゃがいも、鮭を乗せ、オリーブオイルをかける。
- ⑤予熱した220度のオーブンで20～25分焼く。
- ⑥レモンを乗せ、ブラックペッパーをかけて完成！

エネルギー 210kcal
たんぱく質 18.3g
脂質 7.8g
食物繊維 8.3g

塩分 0.2g の
減塩レシピ！



秋が旬！じゃがいもとしめじ



じゃがいもやしめじには多くの不溶性食物繊維が含まれています。不溶性食物繊維は水分を吸収し便のかさを増やします。かさが増えることによって排便が促されるため便秘予防に効果的です。