

1品目

さけのちゃんちゃん焼き



山口赤十字病院 栄養課 管理栄養士

山田 傑子

やまだ たかこ

同 管理栄養士

福重 裕子

ふくしげ ひろこ

栄養価 (1人分)

エネルギー	184kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	8.2g
糖質	8.2g
食物繊維	2.3g
食塩相当量	1.1g

材料 (1人分)

さけ……………60g (1切れ)
 キャベツ……………30g
 にんじん……………10g
 たまねぎ……………20g
 アスパラガス……………10g
 もやし……………20g

みそだれ

A みそ……………10g
 砂糖……………1g
 みりん……………2g
 酒……………8g
 にんにく(すりおろし)…1g

つくりかた

- 1 キャベツはざく切り、にんじんは飾り切り、たまねぎは1cm幅の細切り、アスパラガスは5cmの幅に切る。もやしはさっと洗う。
- 2 Aを混ぜてみそだれをつくる。
- 3 アルミホイルを広げ、キャベツ、さけ、たまねぎ、もやし、アスパラガス、にんじんの順にのせ、2をかけて包み、魚焼き器で約20分焼く。
- 4 食べる直前にさけと野菜を混ぜる。

食物繊維量アップのポイント

- ✓ アルミホイルに包んで焼くだけで、かんたんにたんぱく質と野菜がとれます。
- ✓ 野菜は蒸し焼きにすることでかさが減り、たくさん食べることができます。具材にきのこ類を入れるとさらに食物繊維をたくさん摂取できます。
- ✓ アルミホイルに包むことで、食材に含まれる栄養を逃さず食べることができます。