

Autumn Salmon Baked In Foil

°Fellow Food Health Care



塩分が気になる方へ！減塩レシピ 秋鮭のホイル焼き

秋の味覚を包み焼きにしました！

作成時間.....15分
 カロリー.....309kcal
 塩分.....0.3g
 糖質.....5g

■ 材料 2人前

秋鮭.....160g
 しめじ.....30g
 しいたけ.....30g
 キャベツ.....40g
 ♥糖質ゼロ酒.....小さじ2
 ♥無塩バター.....大さじ2/3
 ♥胡椒.....少々
 レモン果汁.....大さじ2

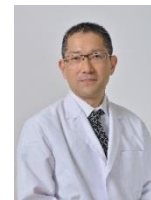
■ 作り方

- 1 しめじとしいたけは石づきを取り除き、食べやすい大きさにする。キャベツは一口大に切る。
- 2 アルミホイルを25～30cmにカットし野菜を置いてその上に鮭を重ねる。
- 3 ♥の調味料を振りかけてホイルで包む。(2個作る)
- 4 フライパンに包んだホイルを並べて100ccの水を加え、蓋をして加熱する。沸騰したら、中火で10分蒸し焼きにする。
- 5 器に盛り、中央を開け、レモン果汁をかける。レモンスライス・ハーブを飾る。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

鮭はもともビタミンA・ビタミンB12、ビタミンD、良質なタンパク質がたっぷり含まれている食材として有名です。また、脳を活性化するとされているDHAも豊富に含まれています。特に、産卵期を迎えた秋鮭は、体にたくさんの栄養を蓄えています。秋鮭のタンパク質は消化・吸収が良いので、お子様や高齢者、病気の回復期などにも適しています。皮の部分には、コラーゲンも含まれているので、美肌効果も期待できます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



美味い！
 酸味と胡椒の
 バランスがgood！

豊橋ハートセンター 循環器内科部長
 木下 順久 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

■ シェフからのワンポイントアドバイス

塩や醤油を使ってないので、胡椒とレモンを少し多めに振りかけると美味しく出来ます。レモンは食べる直前にかけてみましょう。

Septembre
 2017