

# 簡単・美味しい減塩料理(1人分)

## 白身魚のレモンレンジ蒸し



材料	分量	作り方
白身魚 (甘塩たら)	1切	①昆布を水につけて戻す。 ②しいたけはスライスし、えのきたけは食べやすい長さに切る。レモンは輪切りにする。 ③お皿に昆布、しいたけ、えのきたけ、魚、レモンの順に盛り、ラップをかける。 ④電子レンジで(600W)3分加熱する。 ＊そのほか、お好みの野菜でアレンジできます。
昆布	7cm程度	
レモン輪切り	1枚	
しいたけ	1枚	
えのきたけ	30g	

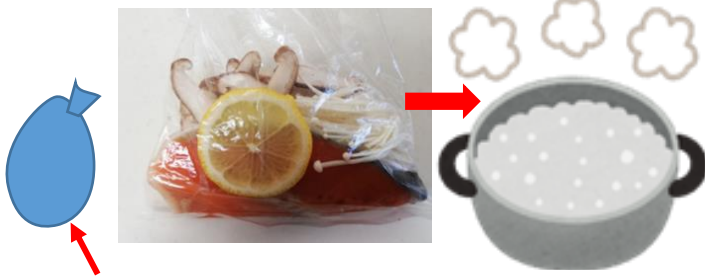
<1人分栄養価>

エネルギー 84Kcal たんぱく質 14g 脂質 1g 食物繊維 3.4g 塩分 0.5g

## 鮭ときのこのパッククッキング (ポリ袋に材料を入れて、沸騰した鍋の中に入れるだけ!)



材料	分量	作り方
鮭(切り身)	1切	①しめじは小房に分け、えのきは食べやすい大きさに切る。 ②ポリ袋に鮭の切り身ときのこ類を入れる。お好みで野菜やレモンを追加する。 ③②のポリ袋の中の空気を抜き、ねじりながら水が入らないようにきつく2重に結ぶ。 ④鍋の2/3程度にお湯を沸騰させ、③を入れてふたをし、鍋の火を止める。 ※鍋を出来るだけ密閉する。 ⑤1時間以上放置する。目安はお湯がぬるま湯程度に冷めたら出来上がり。お皿に盛り付ける。
しめじ	30g	
えのきたけ	30g	



※ポリ袋は、高密度ポリエチレン製を使用してください。

加熱調理可能と表記されて市販されているものもあります。例:商品名アイラップ等

<1人分栄養価>

エネルギー123Kcal たんぱく質 17.5g 脂質 3.4g 食物繊維 3.7g 塩分 0.1g

## 管理栄養士おすすめポイント

白身魚は、たらなどがおすすめです。昆布の旨味とレモンの酸味の相乗効果で旨味UP。昆布も食べると食物繊維やミネラルも一緒にとれるので無駄のない健康食の一品です!

甘塩鮭ときのこ類の旨味で美味しく食べられますが、お好みでレモンや柚子などの柑橘類も一緒にポリ袋に入れると美味しさUP。調理が簡単、調味料いらずの減塩お魚メニューです。

おすすめ簡単料理なので、ぜひ一度作ってみてください。感想もおまちしています。