

♪ これからが旬の魚料理♪

♪ 生鮭とピーマンのごま酢漬け ♪

材料 4人分

生鮭切り身 4切れ(1切れ100g)
 ピーマン 4個 ⇒半分に切って縦長に3等分
 サラダ油 小さじ2

★めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ4
 ★砂糖 大さじ2
 ★酢 大さじ2
 ★白すりごま 大さじ4
 ★水 大さじ4



作り方

- ① ★の調味料を混ぜ合わせておく
- ② フライパンを中火にかけ、油をしいて生鮭を入れ、空いているところにピーマンを入れ、蓋をして火が通るまで焼く(途中でひっくり返す)
- ③ 火を消して、①の合わせ調味料を全体に回しかけ、味が染みるよう漬け置く

低カロリー・高たんぱくな主菜です。

塩分も低く、高血圧が気になる方やダイエットにもおすすめです！

【1人分の栄養価】

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
154	22.8	6.2	19	0.8	0.7	0.6

【適切なたんぱく質量とは？】



1日で必要なたんぱく質の量は、だいたいこの位です。ご自分の量と比べてみて、いかがですか？活動量が多い男性は、少し多めにすると良いです。鮭の切り身などを1枚食べる時は、たんぱく質が多めなので、付け合わせのおかずは野菜をメインにするなど工夫しましょう。