

旬の食材で簡単秋メニュー！！

【鮭のちゃんちゃん焼き】

一病院食からのご紹介—
2021 AUTUMN

一皿でおかずとお野菜が摂れる一品です

1人分の栄養量

熱量：215kcal
たんぱく質：13.8g
脂質：12.8g
炭水化物：9.7g
塩分：0.9g

材料 4人分

鮭・・・・・・・・・・ 4切れ
バター・・・・・・・・・・ 8g

キャベツ・・・・・・・・ 120g：角切り
玉ねぎ・・・・・・・・ 80g：1/2スライス
人参・・・・・・・・ 60g：短冊切り
ピーマン・・・・・・・・ 60g：乱切り
味噌・・・・・・・・ 20g
濃口醤油・・・・・・・・ 4g
砂糖・・・・・・・・ 8g
料理酒・・・・・・・・ 8g
本みりん・・・・・・・・ 4g

A



作り方



約20分

- ① バターを入れたフライパンで鮭を焼き、お皿に盛り付ける。
- ② 同じフライパンで、野菜を炒めAを入れて、少し火を通す。
- ③ 鮭の上に②をかけて出来上がり！！

塩分制限

塩分控えめなので
レシピ通りでOK

糖尿食

砂糖・みりんの代わりに
低カロリー甘味料
(1人前3g) を使います

たんぱく質制限

魚は半分にし
野菜は倍量でもOK

- ・ アルミホイルの上に野菜、鮭、バター、合わせ調味料の順にのせ、包んでホイル焼きにしてもいいですね！
- ・ エノキ、椎茸、舞茸などを加えるとさらに秋らしく美味しくなります。
- ・ 秋鮭は身が引き締まっていて、脂分が控えめであっさりしているのでバターを使ったホイル焼きやムニエル、フライなどに向いています。



県立加古川医療センター
生活習慣病センター・栄養管理課

