

# 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



### 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

