

## ～ 鮭とキャベツの味噌バター焼き～

材料名	4人分
生鮭(1切れ 80g)	4切れ
酒	大さじ1
	大さじ1
こしょう	少々
キャベツ	280g
玉ねぎ	60g
人参	30g
コーン缶	60g
水	50cc
すりおろしにんにく	3g
サラダ油	大さじ1・1/3
酒	大さじ2
	大さじ2
A 味噌	大さじ1
砂糖	小さじ2
こしょう	少々
バター	20g

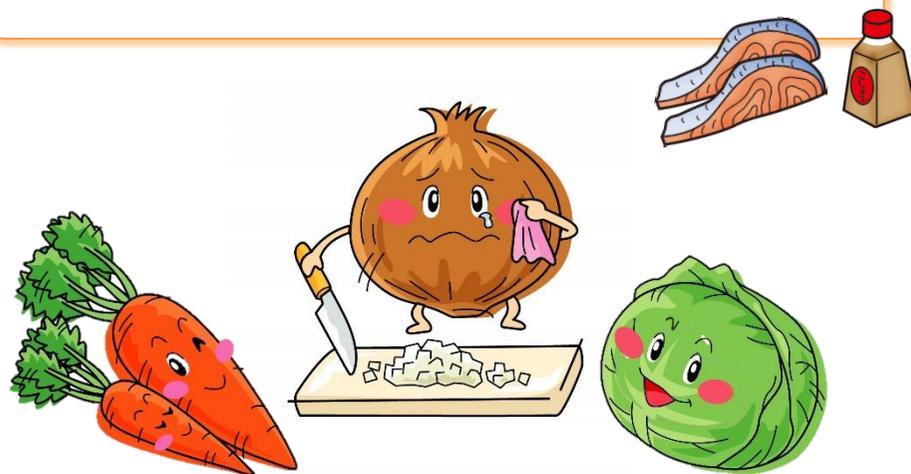
<一人分: エネルギー223キロカロリー・塩分 0.9g>

### <作り方>

- ① 鮭に酒、こしょうで下味をつける。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎは皮をむき縦1cm幅に切る。  
人参は皮をむき千切りにする。コーンは缶詰の汁気をきっておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を中火で熱し、鮭を約2分間焼く。鮭が両面こんがり焼けたら、空いている所にキャベツ、玉ねぎ、人参、水、にんにくを加える。
- ④ 煮立ったらフタをして中火で約5分蒸し焼きにする。
- ⑤ フタを開けて強火にして汁気が減るまで加熱する。
- ⑥ フライパンの端を開けてAとバターを加え、全体的にいきわたるようにしてひと煮立ちさせる。最後にコーンをのせ完成。

### 減塩ポイント

鮭の下味に使うお酒は、塩分が含まれていない日本酒(清酒)がオススメです。「塩こしょう」ではなく、「こしょう」を選ぶのも減塩の秘訣です。



## ～ハッシュドブロッコリー～

材料名	3人分
ブロッコリー	180g
ベーコン	2枚(20g)
ピザ用チーズ	30g
片栗粉	大さじ3
サラダ油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2

<一人分:エネルギー170キロカロリー・塩分0.5g>

### <作り方>

- ① ベーコンと洗ったブロッコリーを1～2cm角に切る。  
(茎や芯は薄めに切る)
- ② ①をボウルに入れてピザ用チーズ、片栗粉、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、最後にサラダ油を加えて全体になじませる。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を半量(小さじ1)しき、②を入れて、平らな円形に整える。
- ④ フタをして中火で2～3分焼く。
- ⑤ 裏返して残りの半量のサラダ油(小さじ1)を足し、フタをして中火で2～3分焼く。  
フタを外して水気を飛ばし、こんがり焼けたら完成。

片栗粉をしっかり混ぜてからサラダ油を加えると、片栗粉が全体になじみやすくなります。  
ピーマン、パプリカ、レンコン、ズッキーニ、ナス等、いろんな野菜でも美味しく作れます。

