

秋鮭のレモンムニエル

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 189kcal, たんぱく質 21.4g,
脂質 8.0g, **食塩相当量 0.3g**

算出：日本食品成分表2015年版（七訂）

【作り方】



- ① 秋鮭の両面にこしょうを振りかけ、身にすり込む。
- ② ①に小麦粉をまぶす。余分な小麦粉は払い落とす。
- ③ アルミホイルは30cmほどの長さに切る。
- ④ ③の真ん中に有塩バターを薄く塗る。


※残った有塩バターは後で使うので、アルミホイルの端に置いておく。

- ⑤ 有塩バターを塗った上にズッキーニ、秋鮭、しめじ、残りの有塩バターの順に乗せる。
- ⑥ ⑤を残ったアルミホイルで包む。
- ⑦ オーブントースターで30分焼く。
- ⑧ 器に盛り付ける。

※お好みで、ぽん酢しょうゆゆ大さじ1/2（食塩相当量0.7g）をかけてもよい。

【材料（2人分）】

●秋鮭	2切れ（180g）
○こしょう	少々
○小麦粉	大さじ1（9g）
●ズッキーニ（輪切り）	1/4本（50g）
●レモン（輪切り）	2枚（20g）
●しめじ（石づきを取り、ほぐす）	1/5株（20g）
●有塩バター	10g
●乾燥パセリ	適量



今こそ、主食・主菜・副菜で健康習慣

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をとる秘訣は、3つを組み合わせて食べることです。食事をおいしく、バランスよく。

おうちご飯に
バランスをプラス

SMART LIFE PROJECT

食事をおいしく
バランスよく

