



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈主菜〉 鮭とブロッコリーのごま蒸し

鮭の下味にすりごまを使うことで、香りが立ち、味付けを濃くしなくてもうま味を出せます。鮭に火が通る程度の短時間で蒸し上げると、野菜の歯ごたえが生きたおかずとなります。

作り方

- ① 鮭は一口大に切り、Aをもみ込む。ブロッコリーは小房に分ける。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにブロッコリー、長ねぎを広げ、鮭を汁ごとのせる。ふたをして火にかけ、蒸気が上がったらか中火で5～6分蒸し、仕上げにオリーブ油を回しかける。

材料(4人分)

生鮭	280g	A	片栗粉	小さじ1
すりごま(白)	大さじ2		七味唐辛子	少々
しょうゆ	大さじ2		ブロッコリー	1/2個
みりん	大さじ1		長ねぎ	1本
酒	大さじ1		オリーブ油	小さじ1

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
163kcal	18.0g	6.4g	75mg	1.0g