

今月の料理  
食生活改善推進協議会



材料(1人分)

鮭(切り身 80g)	……………	1切れ
A	しょうゆ	……………小さじ1
	みりん	……………小さじ1
	バター	……………小さじ1
片栗粉	……………	小さじ1/2
細ねぎ	……………	適宜

●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
117kcal	17.9g	8.5g	15mg	1.1g

<主菜> 鮭のバター風味煮(パッククッキング)

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れ、湯せんで火を通す調理法です。一つの鍋で、多種類の調理が同時にでき、洗い物も少ない事から、災害時に役立つといわれています。少量作ることも可能ですので、日常の調理にもおすすめです。

作り方

- ①鮭に片栗粉をつける。
- ②ポリ袋にAと鮭を入れ、よく混ぜ、ポリ袋の空気を抜いて、袋の上部できつく口を結ぶ。
- ③大きめの鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、②を袋ごと入れ、10～15分加熱する。
- ④火が通ったら、③を皿に盛りつけ、小口切りにしたねぎを散らす。

