



# 鮭のきのご照り焼きソース

## 栄養士コメント

鮭に含まれるDHA・EPAにはコレステロールを低下させる働きがあります。食物繊維の豊富なきのごを照り焼きにし味付けなしの鮭と一緒にいただきます。

黒こしょうとわさびのトッピングで味にアクセントをつけました。



## 作り方

鮭は3等分に、しめじ、えのきは食べやすい大きさに、玉葱はスライスに切る。調味料は合わせておく。

鮭はフライパンで焼き、お皿にのせておく。

フライパンに油をひき玉葱、しめじ、えのきを加え、玉葱がしんなりするまで炒める。

弱火にし、合わせておいた調味料を入れ軽く煮詰める。

焼いておいた鮭に きのごの照り焼きをかける。

上からこしょう、わさびをトッピングする。

## 成分値 (1人分)

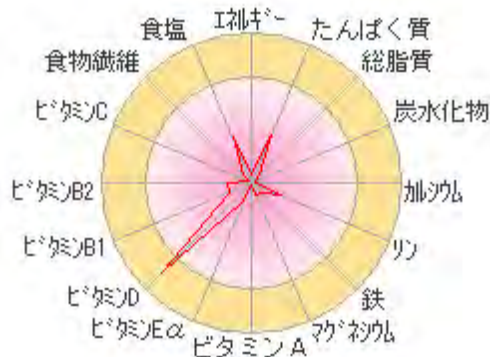
### 摂取値 単位

1. エネルギー	159 kcal
2. たんぱく質	19.5 g
3. 総脂質	4.4 g
4. 炭水化物	9.2 g
5. カルシウム	15 mg
6. リン	252 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	29 mg
9. ビタミンA	9 μg
10. ビタミンE	1.1 mg
11. ビタミンD	25.9 μg
12. ビタミンB1	0.21 mg
13. ビタミンB2	0.23 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	1.8 g
16. 食塩	0.7 g

## 材料 (1人分)

### 分量 単位

1. 鮭-----	1	切
2. えのきたけ-----	20	g
3. しめじ(ぶなしめじ)-----	20	g
4. 玉葱-----	20	g
5. サラダ油-----	1/4	小サジ
6. 黒こしょう-----		少々
7. わさび(根)・おろし-----		少々
<調味料>		
8. 減塩しょうゆ-----	1	小サジ
9. 酒・本醸造酒-----	1	小サジ
10. みりん-----	1	小サジ
11. 上白糖-----	1/2	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)