



秋鮭と食物繊維たっぷりきのこのソテー

栄養士コメント

きのこは不溶性と水溶性の両方の食物繊維を含んでいます。その他にもビタミンB群やビタミンDを含みます。すだちなどの柑橘系をかけて、薄味でも美味しくいただけるよう、味にアクセントをつけています。



作り方

フライパンにバター、ニンニク、スライスした玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。

きのこ類、パプリカを加え、炒めだし醤油とこしょうで味付けをする。器に一旦取り出す。

同じフライパンに鮭を皮目から並べ、皮に焼き目が付くまで、蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。ひっくり返し火を通す。

器に鮭、きのこを上盛りに盛り、お好みですだちなどの柑橘系を添える。

成分値 (1人分)

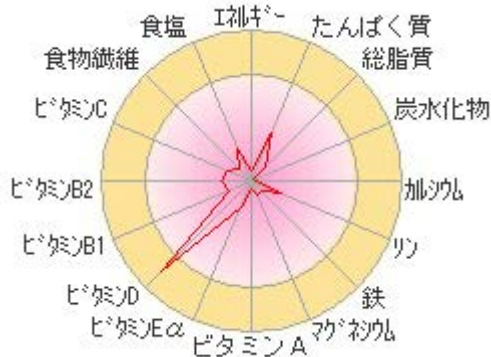
摂取値 単位

1. エネルギー	176 kcal
2. たんぱく質	19.8 g
3. 総脂質	7.8 g
4. 炭水化物	8.0 g
5. カルシウム	24 mg
6. リン	258 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	34 mg
9. ビタミンA	44 μg
10. ビタミンE	1.6 mg
11. ビタミンD	26.4 μg
12. ビタミンB1	0.21 mg
13. ビタミンB2	0.28 mg
14. ビタミンC	22 mg
15. 食物繊維	2.8 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鮭	1 切
1切80gの生鮭を使用。こしょうを振っておく	
2. オリーブ油	適宜
3. しめじ(ぶなしめじ)	20 g
石づきを除いて、手でほぐしておく。	
4. エリンギ	20 g
石づきを除いて、薄切りにする。	
5. まいたけ	10 g
手でほぐしておく。	
6. 玉葱	50 g
薄くスライスする。	
7. 赤ピーマン	10 g
薄くスライスする。	
8. だししょうゆ	1/2 小サ
9. にんにく・おろし	適宜
10. バター	5 g
11. こしょう	少々
12. すだち(果汁)	適宜



(黄色い範囲内です)