



# 鮭とじゃがいものバターレモン焼き

## 栄養士コメント

レモンの風味でサッパリといただける一品です。  
 鮭の色素成分であるアスタキサンチンには抗酸化作用があります。  
 じゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強く、熱しても壊れにくいです。



## 作り方

鮭を適当な大きさに切り、片栗粉をまぶしておく。  
 じゃがいもを輪切りにする。アスパラは食べやすい大きさに切っておく。  
 レモンを半分に切り、汁を絞り、皮を削っておく。  
 フライパンにバターを溶かし、鮭を焼く。  
 鮭をお皿に取り出し、じゃがいもを焼く。  
 じゃがいもに火が通ったら、鮭、アスパラ、レモン汁、レモンの皮を入れる。  
 アスパラに火が通ったら、黒こしょうで味を整える。  
 お皿に盛り付け、上からパセリを散らす。

## 成分値 (1人分)

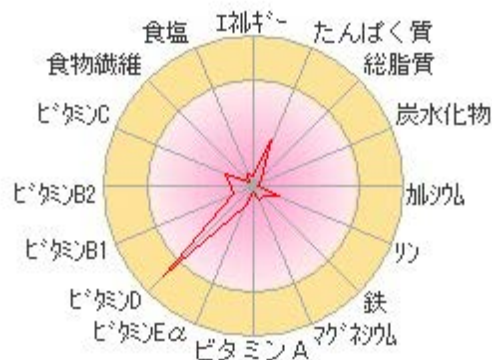
摂取値 単位

1. エネルギー	174 kcal
2. たんぱく質	19.0 g
3. 総脂質	5.1 g
4. 炭水化物	12.3 g
5. カルシウム	16 mg
6. リン	223 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	33 mg
9. ビタミンA	30 μg
10. ビタミンE	1.2 mg
11. ビタミンD	25.6 μg
12. ビタミンB1	0.19 mg
13. ビタミンB2	0.21 mg
14. ビタミンC	24 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.2 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 鮭	1	切
2. じゃがいも	50	g
3. グリーンアスパラガス	1	本
4. 片栗粉	1	小サジ
5. 無塩バター	2	g
6. レモン(果汁)	1	小サジ
7. レモン		少々
8. 黒こしょう		少々
9. パセリ		少々



(黄色い枠内です)