



秋鮭とキノコのバター・ポン酢炒め

栄養士コメント

秋鮭とキノコの炒め物にはバターのコクと味ポンの酸味がよく合います。きのこ類は食物繊維を多く含み、便秘解消に働きます。また、香りや旨味が豊かなので少量の味付けでも味わいがあります。



作り方

- ①：きのこ類はそれぞれ石突きを取って、食べやすい大きさに分けておく。玉ねぎはスライスしておく。
- ②：フライパンにバターを入れて火にかけ、溶けてきたらスライスした玉ねぎ、お好みでニンニクを加え、炒める。
- ③：玉ねぎがしんなりしてきたら、鮭の切り身を入れ、片面ずつ焼き色がつくくらいまで焼く。
- ④：鮭に片面焼き色がつき、ひっくり返したタイミングできのこ類を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤：火が通ったら最後に味ポン、こしょうで味付けする。
- ⑥：器に盛り、ねぎを散らす。

成分値 (1人分)

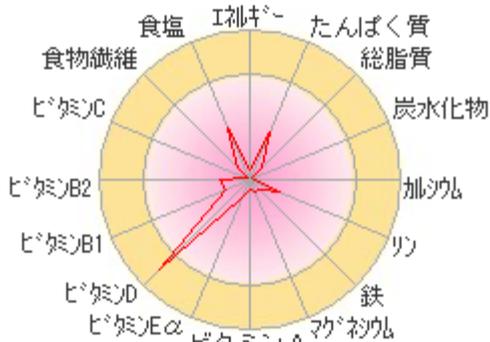
摂取値 単位

1. エネルギー	169 kcal
2. たんぱく質	20.1 g
3. 総脂質	7.7 g
4. 炭水化物	7.5 g
5. カルシウム	18 mg
6. リン	260 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	32 mg
9. ビタミンA	49 μg
10. ビタミンEα	1.1 mg
11. ビタミンD	27.0 μg
12. ビタミンB1	0.23 mg
13. ビタミンB2	0.29 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	2.8 g
16. 食塩	0.8 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鮭	1	切
2. しめじ(ぶなしめじ)	1/4	パック
3. えのきたけ	1/4	束
4. まいたけ	1/4	袋
5. 玉葱	1/6	個
6. にんにく		適宜
7. 無塩バター	5	g
8. 味ポン	1/2	大サ
9. こしょう		少々
10. 万能ねぎ		適宜



(黄色い部分が範囲内です)