たにクリニック　メニュー集

鯖と野菜の包み蒸し焼き　生姜味噌だれ

栄養士コメント

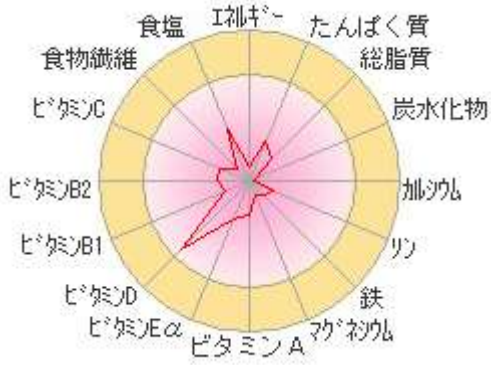
鯖はEPAやDHAというコレステロールを下げる働きのある脂肪酸を含んでいます。
生姜入りの味噌だれをかけて食べることで鯖の魚臭さを感じず､美味しく召し上がっていただけます。鯖以外の別の魚でも合うと思います。

作り方

①：生姜味噌だれを作る。
器に味噌、酢、砂糖、おろし生姜、水を加え、味噌が溶けきるまでよく混ぜ合わせておく。
②：クッキングシートを３０㎝程の長さに切る。真ん中に鯖、切った野菜をクッキングシートの上にのせる。
クッキングシートの両辺を重ねて中身が出ないように２回折り、両端はクルクルっとキャンディ包みのようにおる。中身が出てこないように注意してしっかり折ってください。
③：②の包みをフライパン入れ、水（分量外）を底から１㎝まで加える。蓋をして中火にかけ、沸騰したら弱火で５～８分ほど蒸し焼きにして完成です。①の生姜味噌だれをかけてお召し上がりください。

成分値（1人分）

	摂取値	単位
1. エネルギー	218	kcal
2. たんぱく質	16.7	g
3. 総脂質	12.3	g
4. 炭水化物	15.8	g
5. カルシウム	22	mg
6. リン	196	mg
7. 鉄	1.0	mg
8. マグネシウム	35	mg
9. ビタミンA	167	μg
10. ビタミンEα	2.3	mg
11. ビタミンD	4.6	μg
12. ビタミンB１	0.23	mg
13. ビタミンB２	0.31	mg
14. ビタミンC	25	mg
15. 食物繊維	2.7	g
16. 食塩	0.8	g



（ 範囲内です）

材料（1人分）

	分量	単位
1. さば----------	1	切
2. まいたけ----------	20	g
食べやすいようにほぐしておく		
3. かぼちゃ----------	30	g
薄めに切っておく		
4. グリーンアスパラガス----------	1	本
根元を切り落とし、３㎝の長さに切っておく		
5. 人参----------	10	g
斜めに薄くスライスしておく		
6. 白ねぎ----------	10	g
５㎜幅程度に斜め切りしておく		
7. 料亭の味減塩味噌(だし入り)----	1	小ｻｼﾞ
8. 酢・穀物酢----------	1	小ｻｼﾞ
9. 三温糖----------	1	小ｻｼﾞ
10. しょうが（おろし）----------	1	小ｻｼﾞ
11. 水----------	1	小ｻｼﾞ