たにクリニック　メニュー集

野菜たっぷり秋鮭の柚子あんかけ

栄養士コメント

あんかけにすることで鮭に味が絡みます。少ない調味料でも柚子果汁を入れることで味が引き立ち、物足りなさを感じません。柚子がない場合は他の柑橘系でも良いと思います。顆粒のだしを使う場合は調理の最後に加えた方がだしの風味が残ると思います。

作り方

①：玉ねぎは薄切り、人参は細切り、ピーマンはヘタと種を取り除いて細切りにする。
②：生鮭に胡椒をまんべんなくかけ、片栗粉を両面にまぶす。
③：フライパンにサラダ油と②の生鮭を入れて中火で両面カリッとなり火がしっかり通るまで焼き、皿に盛る。
④：フライパンの汚れをペーパータオルで拭き取り、醤油、みりん、だし汁、玉ねぎ、人参、ピーマン、を入れて中火にかける。
煮立ったら火を弱め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
皿に盛った②の鮭に④の野菜あんかけをかける。

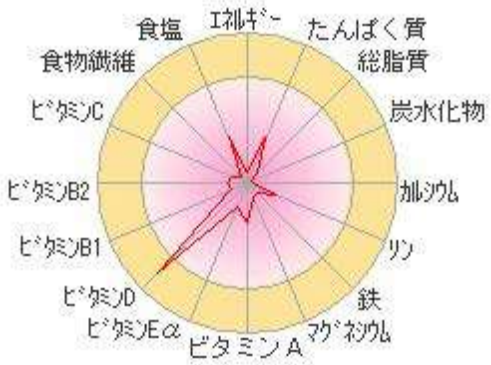
あんかけに柚子の果汁をお好みの量をかけてください。柚子の皮を少し削ってかけて香りを楽しむのも良いと思います。

成分値（1人分）

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	166	kcal
2. たんぱく質	18.8	g
3. 総脂質	5.3	g
4. 炭水化物	11.2	g
5. カルシウム	28	mg
6. リン	226	mg
7. 鉄	0.7	mg
8. マグネシウム	33	mg
9. ビタミンA	189	μg
10. ビタミンEα	1.5	mg
11. ビタミンD	25.6	μg
12. ビタミンB１	0.15	mg
13. ビタミンB２	0.20	mg
14. ビタミンC	15	mg
15. 食物繊維	1.5	g
16. 食塩	0.7	g

材料（1人分）

材料（1人分）	分量	単位
1. 鮭	1	切
生秋鮭の切り身を使用		
2. こしょう		少々
3. 片栗粉		適宜
4. 人参	1/6	本
5. 玉葱	1/6	個
6. ピーマン	1/2	個
7. サラダ油	1/2	小ｻｼﾞ
8. だししょうゆ	1	小ｻｼﾞ
9. みりん	1	小ｻｼﾞ
10. だし（かつお）	50	ml
11. 柚子(果汁）		適宜
12. 片栗粉	1	小ｻｼﾞ
13. 水	1	小ｻｼﾞ



（ 範囲内です）