



# 秋鮭の彩り南蛮

## 栄養士コメント

南蛮にすることで、生野菜をたくさんとることができます。旬の鮭はお肌のもととなるタンパク質、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。ピーマン、パプリカにはビタミンC、カロテンが豊富です。



## 作り方

- ：鮭は食べやすい大きさに切り、小麦粉を薄くまぶす。
- ：フライパンにオリーブ油を薄くひき熱し、鮭を焼いて取り出す。
- ：調味料をボールに入れよく混ぜる。
- ：の調味料と玉葱、白ネギ、ピーマンを和える。
- ：お皿に鮭、の野菜を盛り付け、貝割れ大根を飾る。

## 成分値 (1人分)

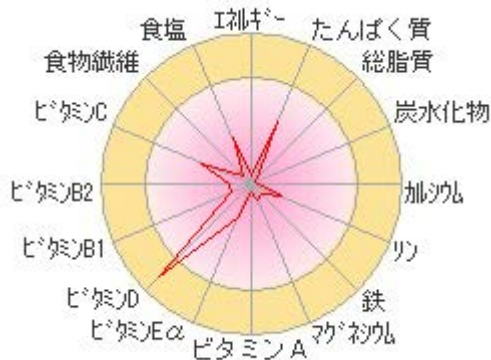
摂取値 単位

1. エネルギー	161 kcal
2. たんぱく質	25.8 g
3. 総脂質	3.8 g
4. 炭水化物	9.3 g
5. カルシウム	35 mg
6. リン	241 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	36 mg
9. ビタミンA	39 μg
10. ビタミンE	2.0 mg
11. ビタミンD	28.8 μg
12. ビタミンB1	0.19 mg
13. ビタミンB2	0.22 mg
14. ビタミンC	44 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.7 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 鮭	90 g
大きめ1切れ。	
2. 玉葱	20 g
1/8こ。薄切りにして水にさらす。	
3. 白ねぎ	30 g
1/4本。千切りにする。	
4. 赤ピーマン	10 g
1/8こ。薄切りにする。	
5. 黄ピーマン	10 g
1/8こ。薄切りにする。	
6. 貝割れ大根	10 g
7. 小麦粉	少々
8. オリーブ油	少々
<調味液>	
9. 減塩だしつゆ	1/2 大サ
10. 酢・穀物酢	1/2 大サ
11. 上白糖	1/2 小サ
12. 黒こしょう	適宜



(黄色い範囲内です)