

管理栄養士
オススメ

簡単！ズボラひとり飯 ～作って食べて健康に～

ちやちやっとレンジで
鮭のおろし蒸し



所要10分

*材料(1人分)

鮭 1切れ・塩少々・大根 2.5cm・
しいたけ 1枚・大葉 1枚・ポン酢
大さじ 1/2

《1人分栄養価》

エネルギー130kcal
食塩相当量1.6g

- ① 鮭の切り身に塩を振り、10分ほどおく。表面の水気をふき取って耐熱性の皿に並べる。
- ② 大根をおろす。しいたけを薄切りにする。
- ③ 鮭の上にしいたけを広げ、覆うように大根おろしをかける。ふんわりとラップをかぶせ、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ④ 大葉のせん切りを飾り、ポン酢をかける。



千種保健センター
の柳さん

鮭やしいたけは、冷蔵庫にある他の魚や野菜を代わりに使ってもOK。季節の魚と野菜を組み合わせ楽しんでくださいね。

料理を作ったら「#ズボラひとり飯^{ハッシュタグ}なごや」を付けて、
Instagram^{インスタグラム}に投稿しよう！（アレンジ料理歓迎）
健康増進課SNSで紹介することがあります。

ホームページ「なごや食育ひろば」でも情報発信中→



健康福祉局健康増進課 ☎972-3078 FAX972-4152