

やきつべ減塩長寿食レシピ



エネルギー
145Kcal



たんぱく質
14.1g



脂質
7.1g



塩分
1.0g

鮭のバター焼



●材料 (4人分)

鮭	60g × 4切
塩	小さじ1/5
胡椒	少々
サラダ油	大さじ1
いんげん	80g



A (醤油 大さじ1弱、酒 大さじ1、
みりん 大さじ1/2、水 大さじ1、
砂糖 小さじ1強、バター 小さじ2

●作り方

- ① 鮭は水気を拭いて塩、胡椒をふる。いんげんは筋を取り茹でて3cm程度に切る。
- ② フライパンに油を熱し鮭を焼く。
- ③ ②のフライパンの油をふき取りAのバター以外の調味料を入れ火にかける。沸騰したら火を止めバターを入れ溶かす。
- ④ 皿に鮭といんげんを盛り付け③のソースをかける。

★ワンポイントアドバイス

バター風味のソースはゆるく、量が増えますので全部かけなくても召し上がれます。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>
その他のレシピはホームページでも公開中
焼津市立総合病院 栄養科

