

さいしょに野菜!きちんと野菜!!
野菜モリモリ 350
サンゴーマル

鮭のちゃんちゃん焼き カレー風味



カレー粉を使用することで、味付けのアクセントになり減塩につながります!
また、カレー粉に含まれるスパイスにより、食欲増進につながります。

エネルギー 205kcal 食塩 0.9g
野菜使用量 125g/1人分



管理栄養士からのおすすめポイント

かぼちゃには、「ビタミンA」、「ビタミンC」、「ビタミンE」が含まれており、これら3つをあわせて、「ビタミンACE(エース)」とよびます。「ビタミンACE」には、抗酸化作用があり動脈硬化予防などに効果があります。「ビタミンA・C・E」を一緒に摂ることでより互いの効果が高まります。かぼちゃは、「ビタミンACE」を摂るのに優れているエース食材です。

健康応援レシピ!

~いつもの料理にプラスワン!!~

国保発!



【材料 2人分】

- ・鮭 2切れ
- ・キャベツ 葉 2枚
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ピーマン 1個
- ・かぼちゃ 50g
- ・サラダ油 小さじ1

- ・味噌 小さじ2
- ・カレー粉 小さじ1
- A・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・顆粒だし 小さじ1/3
- ・水 1/2カップ

【作り方】

- ①Aの調味料を計り、混ぜ合わせてたれを作る。
- ②キャベツとピーマンは、食べやすい大きさに切る。
玉ねぎは、薄切りにする。かぼちゃは、厚さ5mm程度に切る。
- ③フライパンに油をしき、鮭を焼く。片面に焼き目がついたら裏返しにする。
鮭をフライパンの端に寄せ、空いたスペースに②を入れてしんなりするまで炒める。
- ④①のたれを野菜の上にかけて、よく絡むように炒める。



