

鮭と小松菜のバター炒め

ビタミンDやたんぱく質を含む鮭と、カルシウムやビタミンKを含む小松菜で、骨づくりに関わる栄養がとれる1品です。最後に蒸し焼きにすることで鮭をふっくらと仕上げています。お子様やご高齢の方は、骨なしの鮭や刺身用サーモンを使うと食べやすいです。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 25.0g 脂質 8.5g 炭水化物 4.9g
ビタミンD 32.1μg ビタミンK 179μg

●材料（2人分）

・ 生鮭	2 切れ (200g)
・ 小松菜	1 袋 (200g)
・ しめじ	1/2 袋
・ ニンニク	1 かけ
・ バター	10g

・ 塩	少々
・ 黒こしょう	少々
・ 濃口しょうゆ	小さじ2

●作り方

1. 生鮭は4等分に切ります。小松菜は根元を切り落とし、3cm幅に切ります。しめじは軸を切り落とし、ニンニクは薄切りに切ります。
2. フライパンに、バターとニンニクを入れて中火で炒め、ニンニクがきつね色になったら取り出します。
3. 鮭を入れて上下に焼き色がつくまで焼いたら取り出します。
4. しめじを入れてしんなりするまで炒めたら、③の鮭、小松菜、塩、こしょうを加え、さっと混ぜてフタをします。
5. 弱めの中火にして3分ほど蒸し焼きにし、仕上げにしょうゆを全体にまわしかけ、②のニンニクを加え、ひと混ぜしてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局