

サーモン&野菜の ガーリックソテー

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 129kcal,たんぱく質 16.4g,
脂質 4.9g,食塩相当量 0.7g

算出：日本食品成分表2015年版（七訂）



【作り方】

- ① 鮭は一口大に切り、キッチンペーパーで水分をしっかりと拭き取る。
- ② ①に塩・こしょうを振り、しばらくおいておく。
- ③ フライパンにごま油、にんにくを入れて火にかける。
- ④ 香りがたったら、にんにくをフライパンから取り出す。
- ⑤ ④に②の鮭を入れて両面をこんがり焼く。
- ⑥ 鮭が焼けたら、一旦皿に取り出す。
- ⑦ 同じフライパンでチンゲン菜、黄ピーマンを入れて炒める。
- ⑧ 野菜がしんなりしてきたら、⑥の鮭を再びフライパンに入れる。
- ⑨ 仕上げに、料理酒、濃口醤油を回し入れて味付けをし、器に盛り付ける。

【材料（2人分）】

●鮭	2切れ	(140g)
●塩		0.4g
●こしょう		少々
●ごま油	小さじ1/2	(2g)
●にんにく(薄切り)	1片	(4g)
●チンゲン菜(ざく切り)	2/3株	(60g)
●黄ピーマン(千切り)	1/4個	(30g)
●料理酒	小さじ1	(5g)
●濃口醤油	小さじ2/3	(4g)

参考：おいしい健康 (<https://oishi-kenko.com/recipes/8082>)

6月は食育月間

「シャキシヤキ」「カリカリ」、食感を出して早食い防止!

毎月19日は「食育の日」って言われているよ。
自分の食生活を振り返る日にしてね。

