



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター
健康 いろは & 健康 かえで

今月のレシピ:

忙しいあなたも作ってみたいくなる

健康ひと皿レシピ

2025年

2月号



働いている人は、昼食をゆっくりとることが難しい日もあるでしょう。しかし、外食やコンビニ食ばかりでは、脂質のとり過ぎにつながってしまいます。たまには、低脂質を意識したひと皿を作ってみませんか？

第11回 | 脂質異常が気になる人へのひと皿レシピ

夕食メニュー

鮭とたっぷりきのこの包み蒸し

脂質

9.7g

エネルギー

324kcal

肉よりも食べ応えが劣りやすい魚は、
たっぷりの野菜やきのこを組み合わせて
ボリュームと食べ応えをアップ!



材料・1人分



鮭切り身
1切れ



玉ねぎ
1/4個



しめじ
1/4パック



小松菜
1株

【調味料】

◎塩、こしょう…少々 ◎酒…大さじ1/2
◎ポン酢…大さじ1 ◎ごま油…大さじ1/2

作り方

- 1 玉ねぎは薄くスライスする。しめじは軸を切り落としほぐす。小松菜は3センチの長さに切る。
- 2 鮭は洗って水気をふく。
- 3 耐熱皿に1、2をのせ塩、こしょうをして、酒、ポン酢、ごま油をかけてふんわりラップをし、電子レンジ600Wで5分間加熱する。

調理・栄養ポイント

蒸し料理はほんの少しの油を追加することでさっぱりしすぎず腹持ちも良くなり美味しくいただけます。



全国健康保険協会 広島支部
協会けんぽ

【栄養指導】管理栄養士 渥美まゆ美