

今日から始める
生活習慣病予防のための

健康 時短 お手軽レシピ

health & time saving easy recipe



エネルギー
216kcal

塩分
1.5g

今月の料理 季節の変わり目の体調ケアに！ 鮭と野菜のちゃんちゃん焼き

材料(1人分)

生鮭……………1切れ
カット野菜……………150g
(キャベツ・にんじん・ピーマンなど)
サラダ油……………大さじ1/2
塩こしょう……………少々

(A)みそ……………大さじ1/2
(A)みりん……………大さじ1/2
(A)酒……………大さじ1/2

調理時間

15
min

お手軽ポイント



ワンパン
レシピ



レンジ/
トースター



加熱
工程なし



包丁を
使わない



1

ボウルに(A)を混ぜ、
タレを作る。

鮭のチョイスで減塩に！
生鮭(80g)の塩分は0.2g、
塩鮭はなんと1.4g。
7倍もの差があります！



2

フライパンにサラダ油を入れ
中火で熱し、鮭のをせ、
塩こしょうをふる。
両面に焼き色を付け、
取り出す。



3

カット野菜を
しんなりするまで炒め、
鮭を戻し入れる。

カット野菜は白菜、もやし、きのこなど
お好みのものでOK!



4

工程1のタレをまわしかけ、
フタをして弱火で
5分蒸し焼きにし、
器に盛り付ける。

完成!

栄養 ポイント

- ✓ 鮭に含まれるDHA・EPAが脳と自律神経の働きを助ける
- ✓ 疲労で消耗しやすいビタミンCを野菜で補給
- ✓ 発酵食品のみそが腸をととのえ、自律神経のバランスをサポート

時短 ポイント

- ✓ カット野菜を使って時短に！数種類入っているものを選ぶと、摂れる栄養素の幅も広がっておすすめ！
- ✓ 包丁とまな板いらず！フライパンひとつで作れるから片付けも楽ちん



レシピ作成 板垣 好恵

管理栄養士 / 料理家 / 食育アドバイザー
食の専門家ユニット FoodRing 代表

「食卓に、おいしいと健康のベストバランスを」をテーマに、健康を食でサポートする活動を行う。
企業向けにレシピ提供、商品開発、メディア出演などを行う傍ら、食事カウンセリングや栄養セミナーを通じて、子どもから大人まで幅広く食育活動に注力。

次回配信号は /
キャベツと
えのきの豚肉巻き
お楽しみに！