

旬野菜 + たんぱく質 で

# みんな元気!おかず

銀鮭は野菜の水分をとじ込めて蒸し煮にすることで、身がふっくらと仕上がリ、鮭と野菜のうまみが存分に味わえる一品になります。  
濃厚なごまドレッシングにしょうがを組み合わせると、清涼感がアップします。

牧野 直子さん / 管理栄養士・料理研究家

「家族みんなが楽しめる、健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。『たんぱく質しっかりおかず』(池田書店)など、著書多数。

## 新連載

たんぱく質は健康を維持するために大切な栄養素。2023年は、その時期ならではの旬の野菜と、たんぱく質が適量とれる元気おかずを毎月紹介していきます。



## 銀鮭とブロッコリーのフライパン蒸し

Recipe Card 1人分348kcal 塩分3.0g 調理時間15分

動画でも!



## 牧野さんのたんぱく質メモ

たんぱく質は蓄えられない栄養素  
3食、適量をとりましょう!



筋肉や骨、髪や肌、内臓など、人の体のほとんどの部分はたんぱく質を材料としてつくられています。つまり、たんぱく質は健康や体力向上のために欠かせない栄養素なのです。たんぱく質は一度の食事で体に吸収できる量が決まっています、それ以上食べても蓄えられません。ですから1日3回の食事で、そのつど適正な量をとることが大事です。たんぱく質は肉や魚、大豆製品などに含まれているので、毎食、意識して食べるようにしましょう。

旬野菜 + たんぱく質の組み合わせ



ブロッコリー、新たまねぎなどの旬の野菜に銀鮭を合わせました。鮭のアスタキサンチン、ブロッコリーのβ-カロテン、ビタミンC・Eはどれも抗酸化作用が期待できます。

## 材料 (2人分)

- 銀鮭(甘口・切身)…2切れ
- ブロッコリー…6房 →大きいものは縦半分に切る。
- 新たまねぎ…1½個 →縦に薄切りにする。
- ミニトマト…8個 →ヘタを取る。
- 塩…少々
- 水…¼カップ
- キューピー 深煎りごまドレッシング…大さじ3
- しょうが(すりおろし)…小さじ1



チリ産銀鮭

## Close-up

香りとコクが豊かなドレッシングで味付け!

### キューピー 深煎りごまドレッシング

深く煎ったすりたてのごまの風味をとじ込めて、香り豊かに仕上げたドレッシングです。野菜はもちろん、肉や魚介との相性もよいので、サラダだけでなく、炒めものや煮ものにも活用できます。



600ml

380ml

180ml

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

## 作り方



1 フライパンに新たまねぎを上げて入れ、銀鮭のをせる。



2 ブロッコリー、ミニトマトをのせて、塩をふって材料の水を加える。



3 ふたをして強火にかける。蒸気が上がったなら、弱めの中火で6~7分蒸し焼きにして、器に盛る。



4 深煎りごまドレッシングとしょうがを混ぜてたれを作り、3にかける。