

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 273

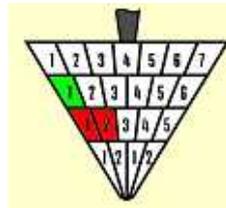
1人分の栄養価

食事バランスガイド

鮭のみそマヨネーズ焼き

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜1つ
主菜2つ



エネルギー	253 kcal
タンパク質	15.6g
脂質	16.6g
塩分	1.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

生鮭...	2切(120g)	マヨネーズ... 大さじ1と 小さじ2
しめじ...	40g	
玉ねぎ...	20g	みそ... 小さじ2
細たけのこ (水煮缶)...	30g	
人参...	20g	バター... 大さじ1
水菜...	10g	みりん... 大さじ1
		塩、こしょう... 各少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・鮭は骨を取って、1切れそのまま使っても良いし、3つ位に切っても良いです。
- ・フライパンに入れる水は、包んだホイルの1/4くらいの水位があれば良いです。
- ・鮭は1本買って来て、頭から尾まで、骨ごと使える魚なので、とても重要な食材です。焼く、煮る、揚げる、すり身、酢の物、干物等々、色々幅広く料理できます。



作り方

生鮭切り身は骨を除き、塩、こしょう、みりんを振っておく。

しめじは石づきを取り、小房に分ける。玉ねぎ、たけのこは薄くせん切り、人参はいちょう切りにする。水菜は1cmに切っておく。

アルミホイルに の鮭を入れ、 の玉ねぎ、たけのこ、人参を上のにのせる。

バター、マヨネーズ、みそを混ぜ、 にのせてアルミホイルできっちり包む。

フライパンに水を張って火にかけ、沸騰したところに の鮭を入れて、ふたをして7分間蒸し焼きにする。

蒸しあがったら、水菜を散らす。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。