



Recipe. 06

こくうま

鮭のちゃんちゃん焼き

くっつかないホイルを使って、フライパンで、ホイル焼き風に。

調理時間 30分 | 2人分

#高たんぱく #抗酸化作用

栄養価(1人分)

エネルギー	328kcal	脂質	15.7g
たんぱく質	17.5g	塩分	2.4g
糖質	21.9g		



献立を彩るプラス1品
中華やっこ豆腐

調理時間 10分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	181kcal	脂質	12.6g
たんぱく質	11.2g	塩分	1.0g
糖質	3.2g		

絹ごし豆腐 (3個パックのもの) ※軽く水切りする	2パック
青しそ ※千切り	5枚
材料	
〈A〉青ねぎ ※小口切り	5本
生姜 (チューブ可) ※すりおろす	5g
醤油	大さじ1
ごま油	小さじ2
炒りごま	大さじ1
ラー油	適量

- 作り方
- 〈A〉を混ぜ合わせてたれを作る。
 - 絹ごし豆腐を器に入れ、その上に青しそを盛る。
 - ②に①のたれをかける。

材料

鮭切り身	切り身2枚
キャベツ ※ざく切り	120g
もやし ※洗って水を切る	1/2袋
しめじ ※ほぐしておく	50g
人参 ※5mmの半月切り	20g
じゃがいも ※5mmの半月切り	1個
〈A〉	
みそ(淡色)	30g
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
〈仕上げ用〉	
バター	15g

作り方

- 〈A〉の材料をすべて入れて調みそを作る。
- 鮭の切り身に軽く塩をして、出てきた水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- くっつかないホイルを大きめにカットし、野菜(下からキャベツ・じゃがいも・人参・しめじ・もやし)・鮭・①のみそを入れ1人分ずつ包む。(ホイルを縦長に置き、材料を横長にすると包みやすい)
- フライパンで中火で10分から15分程度蒸し焼きにする。蓋をすると早い。
※空焚き防止機能のついているガスコンロの場合は、水を入れて蒸し焼きにする。
- 食べる直前にバターを加え、全体を混ぜて食べる。



お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp

ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター

0120-100100
(8時~20時・年中無休)

Health
Rent
ヘルスレント