

平成29年10月3日

1人分の栄養

エネルギー 130kcal
たんぱく質 14.6g
脂質 5.4g
塩分 0.8g

特選
管理栄養士がすすめる
健康レシピ63

●鮭のとろろ焼き●



作り方

- ① 鮭に濃口しょうゆとおろし生姜をからめ、下味をつけます。
- ② 山芋はすりおろし、☆を混ぜてソースを作ります。
- ③ オープンで①の鮭を焼き目が薄くつくまで焼き、②のソースをのせてさっと焼きます。
- ④ 最後に青のりをふりかけて出来上がりです。

材料

(2人分)

鮭 (60g)	2切
濃口しょうゆ	4g
生姜	2g
山芋	30g
☆ マヨネーズ	16g
☆ 粒マスタード	4g
塩	0.4g
青のり	0.2g

ワンポイントアドバイス

★山芋といえばネバネバとしていて、芋としては生で食べられるのが特徴ですね。ネバネバの成分はムチンと呼ばれ、疲労回復や粘膜の保護に効果を発揮します。また、消化を助けるアミラーゼ（ジアスターゼ）も多く含まれています。

ムチンもアミラーゼも熱に弱いので、生で食べるか、加熱しすぎないようにするのがポイントです。

永富記念病院

栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>