

# フィットケミカルを含んだ野菜を使用した **秋** レシピ

## 秋鮭とぶなしめじのバター焼き

1人分 エネルギー：260kcal / 食塩相当量：1.6g



### 【材料】(2人分)

秋鮭…2切(150g) 塩…少々  
胡椒…少々 生しいたけ…50g  
ぶなしめじ…80g 万能ねぎ…5g  
菜種油…大さじ1(12g) バター…15g  
A { 白味噌…大さじ1/2(9g)  
醤油…大さじ1/2(9g)  
みりん…大さじ1(18g)

### 【作り方】

- ① 秋鮭は一切を4等分に切り、塩、胡椒を振ります。生しいたけは2-3mm幅の細切りにします。ぶなしめじは石づきを取りほぐし、万能ねぎは小口切りにします。
- ② フライパンに菜種油を入れて熱し、①の秋鮭を入れて焼きます。
- ③ ②が焼けたら、一旦取り出し、バターを入れて溶けたら、①の生しいたけ、ぶなしめじを入れて炒めます。火が通ったら、Aを入れて混ぜ合わせ、鮭を戻し入れて全体に絡めます。
- ④ 器に③を盛り付け、①の万能ねぎを散らします。

### 【調理ポイント】

秋鮭を焼いたフライパンできのこを炒めることで秋鮭の旨味を含み、美味しくいただけます。

### 【栄養ポイント】

椎茸やぶなしめじなどのきのこ類は不足しがちな食物繊維が多く含まれており、お腹の調子を整えたり、免疫力を高める働きがあります。きのこはカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品です。油と一緒に摂る事で吸収がよくなるため、バターソテーはおすすめの調理方法です。

監修：デザイナーフーズ株式会社

#### 参考文献：

旬の野菜の栄養辞典(朝エクスナレッジ)監修：女子栄養大学名誉教授 農学博士 吉田企世子氏 / からだに美味しい野菜の便利帳(高橋書店)監修：神奈川県園芸試験場長 神奈川県農業総合研究所長 板木利隆氏 / 栄養成分の事典(新星出版社)監修：横浜創英短期大学教授 管理栄養士 則岡孝子氏 / 日本食品標準成分表 2020 / 栄養学の基本(マイナビ出版)監修：日本総合医学会会長 公益社団法人生命科学振興会理事長 医師、病理学者、疫学者、栄養学者 渡邊昌氏 / よくわかる栄養学の基本としくみ 著書：徳島大学 医学部 栄養学科 医学博士 中屋豊氏 / 消費者庁 HP / 素材よこご調味料の便利帳(高橋書店)執筆：早田昌美氏、立本美弥子氏 / 色の野菜の栄養辞典(朝エクスナレッジ)監修：女子栄養大学名誉教授 農学博士 吉田企世子氏 / 機能性野菜の教科書(誠文堂新光社)中野明正氏【編著】/ 渡辺和彦氏、有井雅幸氏、武井安由知氏、小川敦史氏、尾形和磨氏、岸村康代氏、タキイ種苗株式会社【共著】