



ゲンキ  
レシピ

## 鮭の煮びたし

○調理時間：10分 ○エネルギー：約160kcal  
○塩分量：約1.0g (1人分)

### 栄養たっぷりの鮭で元気な1年を

鮭は良質なたんぱく源であるだけでなく、生活習慣病の予防に効果があるEPAとDHA、さらに抗酸化作用を持つアスタキサンチンを豊富に含んでいます。鮭の煮びたしは、煮汁で静かに煮るだけなので、魚の調理が苦手な方も作りやすい料理です。



#### 材料(2人分)

- 生鮭切り身 … 2切れ
- 水 …………… 1/2カップ
- 塩 ……少々
- 小松菜 …………… 1/4把
- しょうゆ …… 大さじ1/2
- ネギ …………… 10cm
- みりん …… 大さじ1

#### 作り方

- ① 小松菜は洗って5cm長さ、ネギは小口切りにして水にさらす。
- ② 鍋に水と調味料を入れて火にかけ、沸騰したら鮭を入れてふたをして弱火で5分煮る。
- ③ 火を止める少し前に切った小松菜を入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ④ 鮭は身がくずれないように器に入れ、煮汁をかけて小松菜を添え、水気をしぼったネギをのせる。

鮭は一口大に  
切れれば煮くずれの  
心配もありません。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。ゲンキ・キレイ <http://www.genkitokirei.com/>  
→「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

～ MEMO ～