

体にやさしいレシピ



～今月は熊野第二小学校宮本先生のおすすめレシピをご紹介します～

鮭とブロッコリーのレモン炒め

主菜

副菜

＜レシピ分量・2人分＞

- 鮭.....2切れ(200g)
- ブロッコリー.....150g
- 薄力粉.....10g
- 酒.....大さじ2
- レモン汁.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- 塩こしょう.....小さじ 1/4
- 有塩バター.....20g



＜下ごしらえ＞

- ★ブロッコリー.....小房に分け、耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、600W の電子レンジで1分 30 秒加熱する。
- ★鮭.....皮付きのまま一口サイズに切り、薄力粉をまぶしておく。

＜作り方＞

①焼く
中火に熱したフライパンに有塩バターを溶かし、鮭を両面焼く。火が通ってきたら、ブロッコリーと調味料を入れて中火で炒める。

②仕上げ
味がなじんだら火を止め、器に盛り付けてできあがり。

熊野第二小学校宮本先生のおすすめポイント
♪彩りも良くメインディッシュになります。
♪ブロッコリーは、ビタミン C とカロテンが豊富でキャベツの4倍といわれています。

【1人分の栄養価】 野菜の量は約 145g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
286kcal	22.6g	12.5g	17.5g	577mg	68mg	2.0mg	3.4g	1.2g