

ロコモ予防：主菜

「鮭のゆず味噌ソース」

鮭には抗酸化作用のあるアスタキサンチンやカルシウムを吸収しやすくする働きがあるビタミン D も豊富に含まれています。乳製品や豆類、カルシウムの多い野菜類を副菜として組み合わせてみて下さい。

<主な材料・2人分>

- ・鮭 2切れ
- ・塩 少々
- ・生姜（薄切り） 2～3枚
- ・長ネギ 10cm
- ・A 赤味噌、酒 各大さじ1
- ・A 砂糖 大さじ1/2
- ・A 水 大さじ2
- ・ゆずのしぼり汁 1個分
- ・ゆずの皮、生姜（各千切り）各少々
- ・酒 大さじ6

<付け合わせ>

- ・しめじ 1袋
- ・玉葱（スライス）1/4個
- ・バター 適量
- ・塩 少々



<作り方>

- ① 鮭は皮をそぎ取り、2つに切って塩をふり置いておく。
- ② 小鍋に A の材料を入れて火にかけ、さっと煮立てて火を止め、ゆずのしぼり汁を加えて、ゆず味噌ソースを作る。
- ③ 鍋に長ネギを斜め薄切りにしたものと、しょうがの薄切り2～3枚を入れて、酒大さじ6、水1/2カップを加えてひと煮立ちさせ、火を止めて鮭を並べ、蓋をして中火にかけて蒸し煮にする。
- ④ 煮すぎないように注意しながら中まで火が通ったら、お皿に②をしき、鮭を並べて生姜とゆずの千切りを飾る。
- ⑤ 付け合わせにしめじと玉葱をバターで炒め、塩を加え炒めたら④に添える。

（1人分）

エネルギー 219kcal 蛋白質 17.9g 塩分 1.8g