

血糖値が気になる方へ

鮭のバターぽん酢 ホイル焼き

管理栄養士のレシピ No.116



鮭の油に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）という脂肪酸は血糖値の上昇を抑えるホルモンの作用を高める働きがあります。また、きのこ類にはビタミンB1、B2、ナイアシンなどのビタミンB群が多く含まれており、ビタミンB1は糖質の代謝をサポートします。

ホイル焼きにすることで、素材のうま味を逃さず、美味しく野菜やきのこもとれる一品です。

1人分 エネルギー178kcal 塩分1.2g 調理時間 15分

材料（2人分）

生鮭	2切れ
塩	少々
こしょう	少々
ぶなしめじ	50g
えのきだけ	70g
ほうれん草	20g
ぽん酢	大さじ1・1/3
バター	1個 8g
レモン	薄切り1枚

作り方

- ①生鮭は塩を振り、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ②ほうれん草は5cmに切り、しめじとえのきは石づきを取り、手でほぐす。
- ③鮭にこしょうを振り、アルミホイルに生鮭、しめじ、えのき、ほうれん草の順にのせ、バターをのせて包む。
- ④フライパンに水を1cm入れて強火にかけ、沸騰したら③で包んだアルミホイルを入れ蓋をして、中火で8分蒸し焼きにする。
- ⑤皿に盛り付け、お好みでレモンを添えたら完成。食べるときにぽん酢をかけていただく。