

秋の味覚たっぷり！ 鮭ときのこのレンジ蒸し

— 材料(2人分) —

生鮭	2切れ
えのき	1/2パック
しめじ	1/2パック
さつまいも	150g
バター	大さじ1
ぽん酢	大さじ2

— 作り方 —

- ① 鮭を2～3等分に切る。しめじとえのきは根本を切り落とし、ほぐす。さつまいもは、5mmの薄さに輪切りにし、水にさらす。
- ② 耐熱皿に、しめじ、えのき、さつまいもを敷き、鮭とバターをのせて、ラップをかけ、電子レンジ600Wで6分ほど加熱する。
- ③ ぽん酢をかけて、完成。



きのこは、食物繊維が豊富で、このレシピで、5.8gの食物繊維を摂ることができます。免疫細胞の7割が腸に存在するため、食物繊維のチカラで腸をキレイにすると免疫力もアップするよ！



1人分 エネルギー:360kcal タンパク質:27g 塩分:2.1g

シャキシャキれんこんの和風ツナマヨサラダ

— 材料(2人分) —

れんこん	150g
きゅうり	1本
ツナ缶	1缶
コーン缶	1缶
マヨネーズ	大さじ2
醤油、酢	各小さじ1
かつおの削り節	適量

A



— 作り方 —

- ① レンコンは1/4スライスをし、酢水に5分つけ、その後水気をとる。
- ② ①を耐熱皿に並べ、ラップをして600Wで3分加熱をし、粗熱をとる。
- ③ 輪切りにスライスをしたきゅうりは塩もみをしておく。
- ④ 冷めたれんこん、きゅうり、Aを入れて混ぜたら、お皿に盛り付けて完成。

※缶詰めを使うときは、しっかり油や汁を切ることで、塩分やカロリーをおさえられます。

時間が経つと水が出る為、作り置きには注意を！

れんこんの褐変は、タンニンによるもの。ポリフェノールの一種で強い抗酸化作用があり、老化を防ぐよ◎また、動脈硬化や心臓病などの予防にも効果アリ！



1人分 エネルギー:232kcal タンパク質:8.2g 塩分:1.1g

資料作成:伊豆の国市 健康づくり課