



## 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の薄さに輪切りスライスをし、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 れんこんは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。  
ポリフェノール的一种で強い抗酸化作用  
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

伊豆の国市 健康づくり課