

# 鮭の味噌焼き



一年を通して目にする事の多い鮭ですが、種類により栄養成分が異なります。病院レシピでは銀鮭を使用していますが、旬の時期（秋～冬）は白鮭（秋鮭）がおすすめです。

鮭の赤い色は**アスタキサンチン**という色素で、抗酸化栄養素として知られ、免疫力強化、糖尿病・脂質異常症の予防効果が期待されています。

## 材料（4人分）

銀鮭	80g ×4 切
★淡色辛味噌	18g （大さじ
★濃口醤油	5cc1）
★本みりん	5cc （小さじ
サラダ油	5cc1）

## 栄養価（1人あたり）

エネルギー	185kcal	たんぱく質	16.4g
脂質	11.5g	炭水化物	2.0g
食物繊維	0.2g	塩分	0.8g

## 作り方

- ①下ごしらえ：★印の調味料を混ぜ、銀鮭の身にスプーンで塗り、30分～1時間置く。
- ②焼く：調味料が焦げやすいので、焼き方にひと工夫♪

## 焼き方のポイント

### ◆フライパン

- ①フライパンの上に、クッキングシートまたは魚焼き（フライパン用）ホイルを敷く。  
・普通のアルミホイルの場合は一旦丸めて、しわを付けると焦げ付きにくいです。
- ②①の上にサラダ油をひき、皮目を下に鮭を並べる。
- ③フライパンに蓋、またはアルミホイルを鮭にかぶせ、弱火で5～6分ずつ両面焼く。

◆魚焼きグリル 極弱火で5～6分ずつ、またはアルミホイルに包んで強火で10分。

◆オーブントースター アルミホイルに鮭をのせ、600W（上下加熱）で10分。

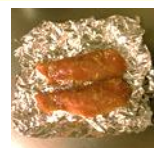


火加減  
注意！

クッキングシート



しわ加工ホイル



## おすすめアレンジ ～鮭のちゃんちゃん焼き～

鮭といっしょに、野菜などを蒸し焼きにして、味噌だれ・バター等で味付けする北海道の郷土料理です。野菜は蒸し焼きでかさが減るので、たっぷり摂れます♪

## 栄養価（1人あたり）

エネルギー	328kcal	たんぱく質	21.0g
脂質	15.4g	炭水化物	24.5g
食物繊維	5.8g	塩分	2.3g

## 材料（4人分）

白鮭（秋鮭）	80g ×4 切
☆淡色辛味噌	70g （大さじ
☆酒	30cc4）
☆本みりん	30cc （大さじ
サラダ油	10cc2）
バター	8g （大さじ

## 野菜類（例）

じゃが芋	100g （1個）	… 5mm程度の半月切り
◎玉ねぎ	100g （1/2）	… 5mm程度のくし形切り
◎キャベツ	200g 個）	… 一口大
◎にんじん	80g （1/4）	… 3mm程度 縦に細切り
◎ピーマン	80g 玉）	… 1cm程度 縦に細切り
◎ぶなしめじ	100g （1/2	… 石づきを取り、ほぐす



（切り方の参考）

## 作り方&ポイント

- ①下ごしらえ：切ったじゃが芋を耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジ（600W）で1分加熱する。
- ②サラダ油をフライパンにひき、鮭を中火で1～2分ずつ両面焼き、焦げ目をつける。
- ③鮭を端に寄せ、①と◎の野菜を加え、野菜の上に鮭をおく。
- ④フライパンに蓋（無ければアルミホイル）をして、弱火で3～4分蒸し焼きにする。
- ⑤混ぜ合わせた調味料（☆）を鮭にかけ、再度弱火で3～4分蒸し焼きにする。
- ⑥野菜がしんなりしたらバターを鮭にのせてできあがり！



直径 28 cm 深さ 5 cm の  
フライパン使用

◆食べる時に鮭をほぐして野菜と混ぜても美味しいです。※先に骨を取っておく


◆5人前以上はホットプレートが作りやすいです。※温度：焼き 250℃ 蒸し焼き：160℃

## [エネルギー制限] [脂質制限]

### 鮭を買う時はチェック！ ～ その① ～

- 鮭には色々な種類があるのをご存知でしょうか？

エネルギー量を制限したい方は、脂質の少ないものを選びましょう。

		エネルギー量	脂質量	※80g あたり
脂質量 ↑多い ↓少ない	タイセイヨウサケ (アトランティックサーモン)	190kcal	12.9g	
	ギンザケ (塩鮭に加工される事が多い)	163kcal	10.2g	
	マスノスケ (キングサーモン)	160kcal	10.0g	
	ベニザケ (塩鮭に加工される事が多い、身が赤い)	110kcal	3.6g	
	シロザケ (秋鮭、時鮭等とも表記されている)	106kcal	3.3g	

### 他の食材に応用！

- 脂質の少ない魚や肉に替えてエネルギーカット！ ※80g あたり

銀鮭→真だら	脂質 10g↓	101kcal↓
銀鮭→鶏むね肉 (皮なし)	脂質 9g↓	77kcal↓



## [塩分制限]

### 鮭を買う時はチェック！ ～ その② ～

- 塩漬けされていないものを使用しましょう。



### 使用する調味料を減らしましょう

- 濃い味付けに慣れていると、始めはもの足りなく感じるかもしれませんが、味覚は数週間で変わるといわれています。食材そのものの味を感じやすい、減塩・適塩を病院食レシピで試してみてください。

- レシピ通りの味付けでは物足りない場合、塩味以外の味で補いましょう。



- 出来上がった後にかける (酸味) レモン、かぼす等。酸味は塩分を感じやすくしてくれます。  
(辛味) 七味等。味にメリハリがつけます。

- 作る時に調味料に混ぜる (香味) ①すりごま、またはねりごま：3g 程度 (小さじ 1)

※分量は 4 人分

- ②にんにく、または生姜のすりおろし：3g 程度 (小さじ 1/2)



※チューブタイプは手軽ですが、塩分を含むので注意！

(小さじ 1 あたりの塩分量：にんにく 0.3g、生姜 0.1g)

## [たんぱく質制限]

### 魚の大きさを調整しましょう

- 鮭 80g→60g にすると、たんぱく質は 16→12g に減りますが、エネルギーも 40kcal 減ります。
- 減った 40kcal を炭水化物や脂質で補いましょう。※分量は 1 人分

例①：バター 5g を鮭に乗せ、ホイル焼きにする。(37kcal↑)

例②：焼きあがった鮭に、マヨネーズ (卵黄型) 6g (大さじ 1/2) をかける。

(39kcal↑ 塩分 0.14g↑)

### ★ エネルギーアップ ★

脂質は少量で効率よくエネルギーが摂れます。(1g で 9kcal)  
食事が少ない方、低栄養の方にもおすすめ！

減った  
エネルギーは…



補う

