

この季節にしか味わえない、宮城の銀鮭

主菜

銀鮭と野菜の蒸し焼き

所要時間：15分
(べったり時間4分)



栄養価 (1人前)

熱量(加味-)：180kcal たんぱく質：16.7g 塩分：0.5g※

※つけダレなしの塩分量

材料 (約4人前)

- 銀鮭 4切
- 好きな野菜やきのこ類
(例えば、キャベツ 1/4玉・にんじん 1/2本
・アスパラガス 2~3本・しめじ 1/2株)
- 水 1/2カップ(100mL)
- 塩 ふたつまみ(約2g)
- お好みのつけダレ (ポン酢・ゴマドレ等)

作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切る。
2. フライパンに野菜をしき、その上に銀鮭をのせ、塩、水を入れてふたをして中火で5分、弱火で5分蒸し焼きにする。
3. 銀鮭と野菜に火が通ったら、皿に盛りつける。
4. お好みのつけダレをつけてどうぞ♪

こんな料理と組み合わせて！

この料理は野菜もたっぷり食べられるので、主菜+副菜の料理です。あえてもう1品添えるのなら、ジャガイモやごぼうのきんぴらなど甘辛味でこってりしたものが合いますね。

こんなつけダレをつけても

簡単手作りポン酢 ※市販品の活用も！

しょうゆ：レモン汁：鰹節=1：1：適量
(または酢)

ゴマみそだれ

すりごま：みそ：砂糖=1：1：1(+水少し)

ネギダレ

しょうゆ：砂糖：酢：ごま油=1：1：1：0.5
+長ネギのみじん切りをお好みで

他にもみそマヨや大根おろしなどお好みのタレを作ってみては。



宮城の銀鮭は離乳食へも

宮城県は銀鮭の養殖全国 No.1 です！銀鮭は一般的な鮭(白鮭)よりも、脂質が多いため、身がしっとり柔らかいのが特徴で、離乳食にも使いやすい食材です。

銀鮭は白身魚なのですが脂質が多いので、タラなどを食べ始めた後くらい(離乳食中期～)から少しずつ細かくほぐしてあげてみてください。その際は、塩分を少なめにすることと骨に気をつけてくださいね。

もしフライパンのふたがない時は

フライパンに合うふたがない時には、アルミホイルでも OK。その場合には、少し水を多めに入れましょう。