

1/2日分\*の

# 野菜 たっぷりおかず

サーモンと野菜を焼きつけ、生しょうゆを回しかけてジュワ〜と！  
生しょうゆならではの香ばしさに食欲がそそられ、野菜がたくさん食べられます。

牧野 直子 / 管理栄養士・料理研究家  
「家族みんなが楽しめる健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。  
『2品でととのう やせ献立』(主婦の友社)など、著書多数。

この1品で1人  
野菜180gが  
とれる!



## サーモンとかぼちゃのジュワツと焼き

Recipe Card 1人分581kcal 塩分1.7g 調理時間15分

\*厚生労働省「健康日本21」では、成人1日あたりの野菜の摂取量として350g以上を目標値としています。

### 材料 (2人分)

- サーモン(刺身用さく)…250~300g→幅1cmに切る。
- かぼちゃ…160g→くし形に切り、ラップで包んで電子レンジで1分30秒加熱する。
- 長ねぎ…1本(100g)→大きめの斜め切りにする。
- ブロッコリー…100g→小房に分ける。
- 塩…適量
- こしょう…少々
- 薄力粉…適量
- オリーブ油…大さじ2
- キッコーマン  
いつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ…大さじ1

### 作り方



**1** サーモンに塩、こしょう各少々をふり、薄力粉を薄くまぶす。フライパンにブロッコリーを並べて塩少々をふり、水¼カップを加えてふたをし、弱めの中火で3分ほど蒸し焼きにして取り出す。



**2** フライパンをサッとふき、オリーブ油大さじ1を中火で熱し、サーモンを並べる。2分ほど焼いて厚みのほとんどが白っぽくなったり返し、2分焼いて両面に焼き色がついたら取り出す。



**3** フライパンをサッとふき、オリーブ油大さじ1を足して中火にし、かぼちゃ、ねぎを入れて両面に焼き色がつくまで2分焼く。



**4** ブロッコリー、サーモンを戻し入れて強めの中火にし、キッコーマンいつでも新鮮しぼりたて生しょうゆを回しかけてそっと上下を返す。

食材を焼き、生しょうゆを加えて香ばしさがごちそうになります



### 今月のテーマ

## 栄養満点なかぼちゃを合わせて!

かぼちゃはβ-カロテンやビタミンC・Eなどの抗酸化ビタミン、食物繊維を豊富に含んでいます。煮ると水分にビタミンCが流出するので、焼く、電子レンジ加熱などの調理法がおすすめです。



### Close-up

## 開けてからも鮮度をキープ 使うたびに新鮮!

### キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ

通常のしょうゆづくりで行う、微生物の殺菌や色・味・香りをととのえる「火入れ」という工程を行わない「生しょうゆ」。調理した時に初めて火が入るので、香ばしさが立ちのぼり、うまみ豊かな味わいが楽しめます。かける・つけるのはもちろん、焼いたり煮たりするのもおすすめです。



\*店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。