

新連載 牧野直子さんに教わる

# 栄養 バランス 満点おかず

今月号から、三大栄養素の「PFCバランス」の黄金比率に近づけたおかずを毎月提案していきます。このコーナーで紹介するおかずに主食(ごはんやパン)を合わせれば、1食分の栄養をバランスよくとることができます。ご期待ください。

鮭と野菜を蒸し焼きにし、ドレッシングで味付け!  
「キューピー すりおろしオニオンドレッシング」は  
新たまねぎやスナップエンドウなどの甘みとよく合います。  
鮭をくずしながら、野菜と一緒に食べてください。

牧野 直子さん / 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。『たんぱく質しっかりおかず』(池田書店)など、著書多数。



## 鮭と新たまねぎの蒸し焼き

Recipe Card 1人分291kcal 塩分0.9g 調理時間15分

動画でも♪



鮭を焼いて、出てきた脂で野菜を加えて蒸し焼きにするので調理用油は少なめでOK!



### 理想のPFCバランス

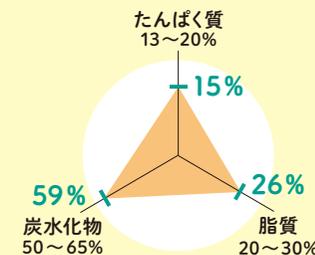
栄養バランスを考えるうえで大切にしたいのがPFCバランス。三大栄養素のたんぱく質(Protein)、脂質(Fat)、炭水化物(Carbohydrate)の摂取比率を表し、たんぱく質13~20%、脂質20~30%、炭水化物50~65%が理想的なPFCバランスです\*。

\*厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より。

## 鮭 と 旬の野菜 で栄養満点!!

### 今月の献立のPFCバランス

※おかずと主食(ごはん200g)を合わせた数値です。



ドレッシングで味付けすることで、たんぱく質がとれる鮭に、野菜を無理なく合わせられ、ビタミン類や食物繊維もしっかりとることができます。フライパンひとつで手軽に作れるのも魅力です。

### 材料(2人分)

- 銀鮭(食塩不使用・骨とり切身)…2切れ  
→塩、こしょうをふる。
- 新たまねぎ…1個 →くし形切りにする。
- パプリカ(赤)…1/2個  
→縦に幅1.5cmに切り、斜め半分切る。
- スナップエンドウ…4本 →筋を取り、斜め半分切る。
- 塩、こしょう…各少々
- オリーブ油…小さじ1
- キューピー すりおろしオニオンドレッシング  
…大さじ2

チリ産銀鮭



### Close-up

野菜はもちろん肉にも魚にもよく合います!



### キューピー すりおろしオニオンドレッシング

すりおろしたたまねぎの甘みと、炒めたんにくのうまみで味わい深く仕上げたドレッシングです。野菜はもちろん、肉や魚介との相性もよいので、サラダだけでなく、炒め料理や蒸し料理にも活用でき、さまざまな料理が楽しめます。

※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。

### 作り方



1

フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鮭を並べて1分30秒~2分焼く。鮭の身のふちが白っぽくなったから、フライ返しで返す。



2

空いているところに、新たまねぎ、パプリカ、スナップエンドウを入れる。



3

ふたをして弱めの中火で4~5分蒸し焼きにする。

**POINT** 野菜の水分を閉じ込めて蒸し焼きにすることで、鮭がふっくらジューシーに仕上がります。



4

すりおろしオニオンドレッシングを野菜にかけてからめ、火を止める。器に盛り、フライパンに残ったたれを鮭にかける。鮭をくずし、野菜と混ぜながら食べる。