

# 秋鮭とキムチの韓国風ホイル焼き



食事バランスガイド



1人分 204 kcal

塩分 2.0g

## 材料 2人分

鮭(生) …………… 2 切れ  
あさり(殻付き・砂抜き) … 100g  
長ねぎ …………… 1 本 (100g)  
まいたけ …………… 1 パック(100g)  
にんにくの芽 …… 1 束 (50g)  
白菜キムチ …… 80g

春菊 …………… 2 茎  
合わせ調味料  
豆板醤 …… 小さじ 1/2  
酒 …………… 大さじ 1  
みそ …………… 小さじ 1

## 作り方

- ①長ねぎは幅 1cmの斜め切り、まいたけは小房にわけ、にんにくの芽は長さ 5cm、白菜キムチはざく切りにする。春菊は葉先をつむ。
- ②合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。
- ③1 人分ずつアルミホイルを長さ 40cmに切り、まいたけ、にんにくの芽、鮭、あさり、白菜キムチ、長ねぎをのせ、②をかける。空気が入らないように包み、オーブントースターで、あさりの殻が開くまで 20 ～ 25 分焼く。
- ④アルミホイルを開き、春菊の葉を添える。

# 根菜と大豆もやしのナムル

## 材料 2人分

ごぼう …………… 1/3 本 (70g)  
にんじん …………… 1/2 本 (75g)  
大豆もやし …… 1/4 袋 (50g)  
ぜんまい水煮 …… 50g  
サニーレタス …… 適宜

合わせ調味料  
白すりごま …… 大さじ 1  
おろしにんにく …… 小さじ 1/4  
ごま油 …………… 大さじ 1  
しょうゆ …… 大さじ 1/2  
砂糖 …………… 小さじ 1/4  
塩・こしょう …… 各少々

## 作り方

- ①ごぼう、にんじんは皮をむき、ピーラーで幅 1cmの薄切りにする。ごぼうは水に 5 分さらす。ぜんまいは長さ 5cmのざく切りにする。
- ②合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。
- ③鍋に熱湯をたっぷり用意して、①、大豆もやしを加えてさっとゆで水気をきる。
- ④②を③に加えてさっくりとあえ、サニーレタスをしいた器に盛る。

食事バランスガイド



1人分 157 kcal

塩分 0.9g

## 旬の恵みで食物繊維を！



きのこや根菜は秋の味覚の代表。食物繊維が豊富でかみこたえもあり、食べすぎにつながりがちな早食いを防ぐ素材としてもおすすめです。

## 合わせ調味料で塩分のとりすぎを防ぐ



高血圧はメタボリックシンドロームの危険因子のひとつ。血圧を上げる塩分はできるだけ控えることが大切です。辛みがポイントの豆板醤、香ばしいごまなどを使った合わせ調味料は、みそやしょうゆを控えながら、しっかりとした味わいを楽しめます。さまざまなスパイスや酸味などを上手に利用して、味覚のレパートリーを広げましょう。