

◎メニュー名：鮭ときのこのレモンバターせいろ定食

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分	分量目安:2人分	エネルギー：552kcal(1人分)	食塩相当量：2.2g(1人分)
----------	----------	--------------------	-----------------

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

玉ねぎ	ケルセチン	認知機能の維持	・・・認知症予防
鮭	たんぱく質	基礎代謝アップ	・・・生活習慣病予防
れんこん	ビタミンC	骨質維持	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
＜鮭ときのこのレモンバター蒸し＞	
生鮭	2切（240g）
まいたけ・しめじ	各1/2パック（50g）
塩	ふたつまみ
こしょう	少々
レモン	30g
バター	20g
＜秋の温野菜＞	
かぼちゃ	90g
かぶ	小1個（70g）
れんこん	50g
ブロッコリー	30g
オリーブ油	小さじ1
= A =	
マヨネーズ	大さじ2
コチュジャン	小さじ1/2
＜玉ねぎのおかかナムル＞	
玉ねぎ	1/2個（100g）
= B =	
ごま油	小さじ2
かつお節	2g
塩	ひとつまみ



作り方

① ＜鮭ときのこのレモンバター蒸し＞ 鮭は両面に塩（ひとつまみ：分量外）を振り、冷蔵庫に入れて10分位置き、表面の水気を拭き取る。まいたけ・しめじは石突きを除き、食べやすくほぐす。
② ＜秋の温野菜＞ かぼちゃは幅5mmに切り、大きければ食べやすい大きさに切る。かぶは6等分のくし切り。れんこんは皮をむき、幅5mmの半月切り。ブロッコリーは小房に分ける。
③ ＜玉ねぎのおかかナムル＞ 玉ねぎは幅5mmにスライス。
④ せいろと蓋は全体を水でぬらし、水気を切る。せいろにクッキングシートを3枚ずつひき、両端をねじって器のようにする。同様にもう1つ作る。 各せいろの器に①②③をそれぞれ半量ずつ入れる。①の器には塩・こしょうを振り、輪切りにしたレモンとバターをのせる。②の器にはオリーブ油を回しかける。③の器にはBをかける。
⑤ 鍋に水を入れて加熱し、沸騰して蒸気が上がったら、蒸し板を敷き、その上に④を2段に重ねてのせ、蓋をする。強めの中火で7～8分、火が通るまで蒸す。器にAを入れて混ぜ、温野菜に付けていただく。

パーフェクトレシピポイント

1つのせいろで3品同時に作れるパーフェクトレシピ。 玉ねぎに含まれるケルセチンには抗酸化・抗炎症作用があり、脳の細胞を守って血流を改善し、認知症予防に役立ちます。蒸すことで玉ねぎの甘みが増し、少ない塩分でも美味しくいただけます。 さらに、蒸すことで栄養を逃しにくいメリットも。れんこんやかぼちゃ、ブロッコリーに多く含まれるビタミンCは水に溶けやすいため、茹でるよりも蒸す方が効率的に摂取できます。ビタミンCは骨の成分であるコラーゲンの生成を助けて骨の健康を守る効果があり、骨粗しょう症予防に役立ちます。 鮭はたんぱく質が豊富で、筋肉量の維持や基礎代謝の向上に役立ち、太りにくい体づくりをサポートします。さらに、強い抗酸化作用を持つアスタキサンチンも多く含まれ、美肌効果や眼精疲労の軽減が期待できます。
