

コリコリ！シャキシャキ！よく噛もう！

鮭とレンコンの照り焼き



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 282kcal 食塩相当量 1.7g

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています

～ご高齢者元気シリーズ～

【材料(2人分)】

* レンコン	130g
* まいたけ	1/2パック(50g)
* さつま揚げ	1枚(40g)
* 生鮭(切り身)	2切れ
* 片栗粉	大さじ1
* サラダ油	大さじ1
* しょうゆ	小さじ2
* 酒	大さじ1
* みりん	大さじ1/2
* 砂糖	大さじ1/2
* 万能ねぎ(小口切り)	適量
* かぼす※お好みで	適量

A



【作り方】

- ① レンコンは皮をむいて1cmの厚さのいちよう切りにし、酢水(分量外)に浸して水気をとっておきます。
- ② まいたけは食べやすい大きさにさいて、さつま揚げは短冊切りにします。
- ③ 生鮭は3等分に切り、片栗粉をまぶします。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鮭とレンコンを並べてそれぞれに火が通るまで5分ほど焼きます。
- ⑤ 両面に焼き目がついたら②とAを加えて全体に調味料をからませるように炒めます。
- ⑥ 汁気がなくなったらお皿に盛りつけて万能ねぎを散らします。

お好みでかぼすを絞るとまた違った味わい！



cookpad

栄養相談(無料)

も受付ています♪

薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！

加齢に伴って飲み込む・噛むなどの働きが徐々に低下することがあります。噛み応えのある食材を使用したり、やや大きめにカットしたりすることで噛む回数が増え、より口の筋肉を使うことに繋がります。たくさん噛んでお口の健康を保ちましょう！

栄養士
MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士