

季節の食材を使って病気をコントロールしよう

～メタボリックシンドロームを予防しよう～

鮭の秋色蒸し

材料（1人分）

・ 鮭	70 g（1切れ）	・ なまふ	8 g
・ 塩	0.5 g	・ 醤油	3 g
・ 酒	2 g	・ 砂糖	1 g
・ しめじ	20 g		
・ 銀杏（缶）	2 g（1個）	・ めんつゆ（ストレート）	15 g
・ にんじん	3 g	・ みつば	5 g

作り方

- ① 鮭に塩、酒をふり、ほぐしたしめじ、銀杏、もみじ型に抜いたにんじんのをのせ、めんつゆをかける。
- ② 蒸気のあがった蒸し器に①を入れ、強火で5～6分蒸す。
- ③ なまふを醤油と砂糖で煮る。
- ④ みつばはさつとゆでて1cm長さに切る。
- ⑤ ①に③と④をのせてできあがり。

栄養量（1人分）

エネルギー	125 kcal
塩分	1.4 g
食物繊維	0.8 g



ひとこと

鮭は減塩のために生鮭を使用します。今が旬のきのこは椎茸やえのきを入れるのもおすすめです！

メタボリックシンドロームから抜け出すには、内臓脂肪を減らす生活習慣に切り替えていくことがポイントです。1日3食規則正しく食べ、油を使った料理を1食に何品も重ねないようにしていきましょう。