



～たんぱく質補給料理～

鮭たま焼き

【材料】 2人前

銀鮭(生) 1切れ(80g)
卵 1個(50g)
ブロッコリー 1/2株(120g)

A 酒 大さじ1/2
濃口しょうゆ 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
和風顆粒だし 小さじ1/2

塩 0.5g
こしょう 0.5g

このレシピのポイント

手軽に美味しくたんぱく質を補給したくはありませんか。

卵、鮭はもちろん、ブロッコリーも高たんぱくで、そのうえたんぱく質の吸収を助けるビタミンB₆が含まれています。またビタミンB₆が体内で働くために必要なビタミンB₂も豊富に含まれています。

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 1.5g カロリー 153kcal

栄養価 (1人分あたり)

| | | | |
|-------|-------|--------------------|-------|
| たんぱく質 | 12.4g | 食物繊維 | 3.1g |
| 脂質 | 7.1g | ビタミンB ₂ | 0.3mg |
| 炭水化物 | 7.5g | ビタミンB ₆ | 0.3mg |

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①鮭の皮を取り除き、一口大に切る。ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、鮭を入れて5分ほどつけておく。
- ②卵を耐熱ボウルでとき、ラップをふんわりとかけて電子レンジで40秒加熱する。その後箸でかき混ぜる。
- ③ブロッコリーを一口大に切る。耐熱皿に入れてラップをふんわりとかけて電子レンジで2分加熱する。
- ④①の鮭を耐熱皿に移し、電子レンジで2分加熱する。
- ⑤②、③、④をボウルに入れる。塩、こしょうをかけて軽く混ぜる。
- ⑥盛り付けて完成。

※電子レンジはすべて600Wです

ごりら作 (医学部医学科)

監修：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科