

## 主菜：鮭のトマト煮



### 作り方

1. 生鮭にこしょう、薄力粉をまぶし、バターでソテーしておく。
2. キャベツは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
3. フライパンに下記レシピのトマトソースを加える。
4. ソテーした鮭、キャベツ、しめじ、ミニトマトを並べる。
5. ふたをして蒸し煮にする。（※沸騰したら中火にして10分。）
6. 黒こしょう、刻んだパセリをちらす。

### （トマトソース作り方）

1. トマトは皮を湯むきにした後、中の種は取り除きざく切りにする。
2. 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
3. オリーブ油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、玉ねぎをいれ、透き通るまでじっくり炒める。
4. 玉ねぎが透き通ったら、切ったトマトを入れ、つぶしながら炒める。
5. 4にコンソメをいれ、時々混ぜながら煮つめる。
6. とろみがついてきたら、砂糖、塩で味を調え完成。  
※トマトの甘さによって、砂糖、塩を調節する。

### 材料（1人分）

生鮭	1切れ（70g）
こしょう	0.1g
薄力粉	5g（小さじ1弱）
バター	3g
キャベツ	30g
しめじ	30g
ミニトマト	3個（30g）
黒こしょう	少々
パセリ	少々
<トマトソース>	
トマト	150g
玉ねぎ	50g
にんにく	3g
砂糖	2g（小さじ2/3）
オリーブ油	1g（小さじ1/4）
顆粒コンソメ	1.2g



<特徴とポイント>

\*トマト 150 g、玉ねぎ 50 g、キャベツ 30 g、ミニトマト 30 g、にんにく 3 g など  
カリウムの多い食材を多く使用し、野菜量は 263 g。

(1 日の野菜の摂取目標量の 2/3 以上を使用)

\*鮭と玉ねぎの食べ合わせは、高血圧・動脈硬化予防になる。これは鮭に含まれる  
DHA、EPA、玉ねぎに含まれるカリウムが関係している。魚の DHA、EPA はコレステ  
ロール低下作用、カリウムは血圧低下作用、合わせて高血圧や動脈硬化の予防が期待で  
きるからである。

表：鮭のムニエルと鮭のトマト煮の栄養成分比較

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維 総量	食塩 相当量
鮭のムニエル	226kcal	18.7 g	13.2 g	6.0 g	322mg	0.2 g	1.2g
鮭のトマト煮	226kcal	19.4 g	6.9 g	23.9 g	922mg	4.7 g	0.8g

