

# キャベツとサケの蒸し煮



## 1人当たりの栄養価

エネルギー290kcal 食塩相当量 2.0g

野菜の量 160g(1日の野菜摂取量 350g)

### 【やさいのポイント】

◎胃結膜の保護 胃や十二指腸の結膜を保護・修復する「キャベジン」と呼ばれるビタミンUが豊富です。

◎生活習慣病予防 ビタミンCは抗酸化作用があり、動脈硬化を予防します。また、代謝・免疫機能を向上させる働きもあるので、ストレスやウイルスなどから体を守ります。

材料(2人分) 調理時間 20分

塩サケ2切れ、キャベツ小1/4個、ニンジン1/3本、  
タマネギ1/2個、バター10g、酒大さじ1、しょうゆ小さじ1、  
みりん大さじ1、こしょう少々

## 作り方

- ① キャベツは4cm四方に切り、ニンジンは半月切り、タマネギは細切りにする。
- ② 鍋にキャベツ、サケ、ニンジン、タマネギの順に入れる。
- ③ ②にバター、酒を加えてふたをし、中火にかけ、沸騰したら弱火で5分ほど煮る。
- ④ 5分たったらふたを開けて、しょうゆ、みりん、こしょう、水100ccを入れ、弱火で7分ほど煮る。