鮭の味噌焼き

一年を通して目にする事の多い鮭ですが、種類により栄養成分が異なります。病院レシピでは銀鮭を使用していますが、旬の時期（秋～冬）は白鮭（秋鮭）がおすすめです。

鮭の赤い色は**アスタキサンチン**という色素で、抗酸化栄養素としてしられ、免疫力強化、糖尿病・脂質異常症の予防効果が期待されています。

材料（4 人分）

銀鮭	80g ×4 切
★淡色辛味噌	18g （大さじ
★濃口醤油	5cc1）
★本みりん	5cc （小さじ
サラダ油	5cc1）

栄養価（1 人あたり）

エネルギー	185kcal	たんぱく質	16.4g
脂質	11.5g	炭水化物	2.0g
食物繊維	0.2g	塩分	0.8g

作り方

①下ごしらえ：★印の調味料を混ぜ、銀鮭の身にスプーンで塗り、30 分～1 時間置く。

②焼く：調味料が焦げやすいので、焼き方にひと工夫♪

クッキングシート

しわ加工ホイル

焼き方のポイント

◆フライパン

①フライパンの上に、クッキングシートまたは魚焼き（フライパン用）ホイルを敷く。

・普通のアルミホイルの場合は一旦丸めて、しわを付けると焦げ付きにくいです。

②①の上にサラダ油をひき、皮目を下に鮭を並べる。

③フライパンに蓋、またはアルミホイルを鮭にかぶせ、弱火で 5～6 分ずつ両面焼く。

◆魚焼きグリル　極弱火で 5～6 分ずつ、またはアルミホイルに包んで強火で 10 分。

◆オーブントースター　アルミホイルに鮭をのせ、600W（上下加熱）で 10 分。

おすすめアレンジ　～鮭のちゃんちゃん焼き～

鮭といっしょに、野菜などを蒸し焼きにして、味噌だれ・バター等で味付けする北海道の郷土料理です。野菜は蒸し焼きでかさが減るので、たっぷり摂れます♪

栄養価（1 人あたり）

エネルギー	328kcal	たんぱく質	21.0g
脂質	15.4g	炭水化物	24.5g
食物繊維	5.8g	塩分	2.3g

材料（4 人分）

白鮭（秋鮭）	80g ×4 切
☆淡色辛味噌	70g （大さじ
☆酒	30cc4）
☆本みりん	30cc （大さじ
サラダ油	10cc2）
バター	8g （大さじ
	2）

野菜類（例）

（切り方の参考）

じゃが芋	100g （1 個）	… 5 ㎜程度の半月切り
◎玉ねぎ	100g （1/2	… 5 ㎜程度のくし形切り
◎キャベツ	200g 個）	… 一口大
◎にんじん	80g （1/4	… 3 ㎜程度 縦に細切り
◎ピーマン	80g 玉）	… 1 ㎝程度 縦に細切り
◎ぶなしめじ	100g （1/2	… 石づきを取り、ほぐす
	本）	

作り方＆ポイント

①下ごしらえ：切ったじゃが芋を耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジ（600W）で 1 分加熱する。

②サラダ油をフライパンにひき、鮭を中火で 1～2 分ずつ両面焼き、焦げ目をつける。

③鮭を端に寄せ、①と◎の野菜を加え、野菜の上に鮭をおく。

④フライパンに蓋（無ければアルミホイル）をして、弱火で 3～4 分蒸し焼きにする。

⑤混ぜ合わせた調味料（☆）を鮭にかけ、再度弱火で 3～4 分蒸し焼きにする。

⑥野菜がしんなりしたらバターを鮭にのせてできあがり！

直径 28 ㎝ 深さ 5 ㎝のフライパン使用

◆食べる時に鮭をほぐして野菜と混ぜても美味しいです。※先に骨を取っておく

◆5 人前以上はホットプレートが作りやすいです。※温度：焼き 250℃ 蒸し焼き：160℃

※無断転用・引用禁止

東京科学大学病院　臨床栄養部

［エネルギー制限］［脂質制限］

鮭を買う時はチェック！ ～ その① ～

■鮭には色々な種類があるのをご存知でしょうか？

エネルギー量を制限したい方は、脂質の少ないものを選びましょう。

脂質量		エネルギー量	脂質量
↑多い	タイセイヨウサケ（アトランティックサーモン）	190kcal	12.9g
	ギンザケ （塩鮭に加工される事が多い）	163kcal	10.2g
	マスノスケ（キングサーモン）	160kcal	10.0g
	ベニザケ （塩鮭に加工される事が多い、身が赤い）	110kcal	3.6g
少ない↓	シロザケ （秋鮭、時鮭等とも表記されている）	106kcal	3.3g

※80g あたり

他の食材に応用！

■脂質の少ない魚や肉に替えてエネルギーカット！ ※80g あたり

銀鮭→真だら 脂質 10g↓ 101kcal↓

銀鮭→鶏むね肉（皮なし） 脂質 9g↓ 77kcal↓

［塩分制限］

鮭を買う時はチェック！ ～ その② ～

■塩漬けされていないものを使用しましょう。

使用する調味料を減らしましょう

■濃い味付けに慣れていると、始めはもの足りなく感じるかもしれませんが、味覚は数週間で変わるといわれています。食材そのものの味を感じやすい、減塩・適塩を病院食レシピで試してみてください。

■レシピ通りの味付けでは物足りない場合、塩味以外の味で補いましょう。

・出来上がった後にかける （酸味）レモン、かぼす等。酸味は塩分を感じやすくしてくれます。

（辛味）七味等。味にメリハリがつきます。

・作る時に調味料に混ぜる （香味）①すりごま、またはねりごま：3g 程度（小さじ 1）

②にんにく、または生姜のすりおろし：3g 程度（小さじ 1/2）

※分量は 4 人分

※チューブタイプは手軽ですが、塩分を含むので注意！

（小さじ 1 あたりの塩分量：にんにく 0.3g、生姜 0.1g）

［たんぱく質制限］

魚の大きさを調整しましょう

■鮭 80g→60g にすると、たんぱく質は 16→12g に減りますが、エネルギーも 40kcal 減ります。

■減った 40kcal を炭水化物や脂質で補いましょう。※分量は 1 人分

例①：バター5g を鮭に乗せ、ホイル焼きにする。（37kcal↑）

例②：焼きあがった鮭に、マヨネーズ（卵黄型）6g（大さじ 1/2）をかける。

（39kcal↑ 塩分 0.14g↑）

★ エネルギーアップ ★

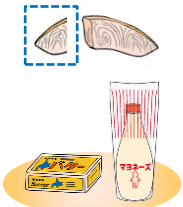
脂質は少量で効率よくエネルギーが摂れます。（1g で 9kcal）

食事量が少ない方、低栄養の方にもおすすめ！

減った エネルギーは…

↓

補う



※無断転用・引用禁止

東京科学大学病院 臨床栄養部