



10～11月

salmon

鮭



サケ科の海水魚の総称。サケ・ベニザケ・ギンザケ・カラフトマスなどがある。日本で「鮭」と呼ばれているのは「白鮭」という種類が多く、脂肪分が少なくサッパリしている。採れる時期により「鮭児」「時知らず」「秋味」などの呼び名が変わる。「キングサーモン」「ノルウェーサーモン」など脂肪分が多い種類もあり輸入が多い。

～All About 他～

鮭 (60g) の栄養

※60gの大きさ=6×7×1cm程度 (厚さにより異なるため、正確には計量をおすすめします)

	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
白鮭	80	210	144	0.1
キングサーモン	120	228	150	0.1
甘塩鮭	119	192	162	1.1
鮭缶(水煮)	102	174	186	0.4

鮭60gのカリウムは、
ジャガイモ1/2個分に相当。

鮭60gのリンは、
牛乳100mlのに相当。

★鮭は種類により食塩量が大きく異なるので、注意しましょう

白鮭60gで作るおすすめメニュー

鮭のムニエル



下味をつけず酒に10分ほど浸したら、水気を拭き取り、小麦粉を薄くつける。フライパンに、バターとサラダ油を大さじ1/2ずつ入れ両面をこんがり焼く。最後に、こしょうを好みでふりかけて、皿に盛り、レモンを飾る。

★ご飯 鮭のムニエル キャベツとキノコの甘酢和え

【ご飯160gの時 エネルギー/494kcal たんぱく質/20.7g
カリウム/592mg リン/271mg 食塩/0.6g 水分/257.2g】

鮭のホイル焼き



鮭は下味をつけず酒に10分ほど浸して、一口大に斜め切りにする。アルミホイルに、もやし・鮭・しめじ・バターの順に載せて包む。トースターで15～20分焼き、鮭に火が通れば出来上がり。刻んだトマト30gにレモン汁を加え、しょうゆ小さじ1/2を混ぜ、鮭にかける。

★ご飯 鮭のホイル焼き ほうれん草と玉ねぎのおかか胡麻和え

【ご飯160gの時 エネルギー/487kcal たんぱく質/21.6g
カリウム/771mg リン/294mg 食塩/0.9g 水分/284.9g】