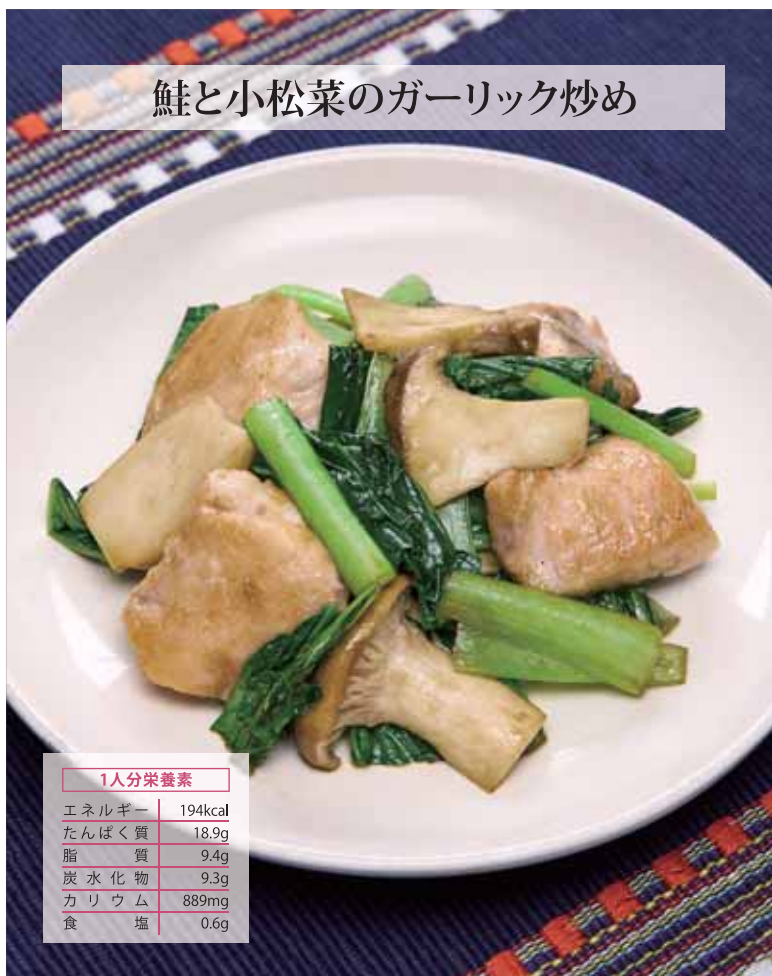


## 鮭と小松菜のガーリック炒め



### 1人分栄養素

エネルギー	194kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	9.4g
炭水化物	9.3g
カリウム	889mg
食塩	0.6g

### 材料〈2人分〉

鮭の切り身	140g	エリンギ	2本
塩	少々	にんにく	1かけ
薄力粉	大さじ1/2	オリーブ油	大さじ1
小松菜	1束	しょうゆ	小さじ1

### 作り方

- 1 鮭をひと口大に切って塩少々をふり、水気を拭いて薄力粉を両面にまぶす。
- 2 小松菜、エリンギをひと口大に切り、にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱してにんにくを炒める。
- 4 油ににんにくの香りが出たら鮭、エリンギ、小松菜を炒める。
- 5 具材に火が通ったらしょうゆをかけ、盛り付けて完成。

### ポイントはここです！

小松菜とエリンギには塩分を排泄する働きがあるカリウムや食物繊維が含まれ、血圧の上昇を抑えてくれる効果も期待できます。完成直前にしょうゆを入れることでしっかりした味わいを感じることができ、少量の調味料でもおいしく食べられます。