

食改さんのおすすめレシピ Vol.19

食改さんのおすすめレシピを隔月で紹介しています。今月は、鮭を使用したレシピです。



鮭の油には血液をサラサラにし、中性脂肪やコレステロール値を下げる働きがあります。脳梗塞や心筋梗塞など様々な病気の予防に役立ちます。



鮭のバジルチーズパン粉焼き

<材料> 1人分

生鮭	50 g
レモン汁	1.6 g
塩	0.4 g
こしょう	少々
マヨネーズ	1.5 g
パン粉 (乾)	3 g
A バジル (乾)	0.3 g
粉チーズ	3 g
ガーリックパウダー	0.1 g
オリーブオイル	2.5 g
●付け合わせ	
リーフレタス	20 g
ミニトマト	20 g



《作り方》

- ① 鮭にレモン汁と塩、こしょうを振り、10分ほどおきます。
- ② バットにAを入れて混ぜ合わせ、平らになります。
- ③ 鮭の水分をペーパータオルで拭き取り、両面にマヨネーズを塗ります。②のバットに入れて全体にパン粉をつけます。
- ④ フライパンにオリーブ油を弱めの中火で熱し、③の鮭を皮目を下にして焼きます。
- ⑤ 焼き色がついたら裏返し、3～5分焼きます。
※火の通りが心配な場合は蓋をします。
- ⑥ 器に盛り、付け合わせのリーフレタスとミニトマトを食べやすい大きさにして、添えて出来上がりです。

一人分栄養成分

エネルギー	食塩相当量
136kcal	0.7 g

