

食改さんのおすすめレシピ vol.31

食改さんのおすすめレシピを隔月で紹介しています。今月は旬の食材、鮭ときのこを使ったメニューです。



揚げ焼きにすることで、少ない油でも満足感のある1品となっています。

鮭に含まれる脂は、中性脂肪や悪玉コレステロール値を下げて血液をサラサラにする効果があります。また、お酢には疲労回復の効果があります。そして、秋に旬を迎えるきのこには食物繊維やカリウムが多く含まれています。肉厚でおいしくなるこれからの時期がおすすめです。

鮭ときのこ野菜の南蛮漬け

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量
233kcal	1.1g

＜材料＞1人分

生鮭	50g
塩	少々(0.2g)
小麦粉	3g
玉ねぎ	20g
ピーマン	10g
にんじん	10g
しめじ	15g
ごま油	12g(大さじ1)
スライスチーズ(とろけるタイプ)	4g(1/4枚)

A	砂糖	1g
	酒	5g
	酢	5g
	しょうゆ	5g
	みりん	4g
	だし汁	5g
	唐辛子の輪切り	少々

＜作り方＞

- ①鮭は食べやすい大きさに切る。塩をふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②玉ねぎは薄切り、他の野菜は千切りにする。しめじは石づきを切り、ほぐす。
- ③Aの調味料をよく混ぜ合わせる。電子レンジで1分程度温め、南蛮タレを作る。
- ④ごま油(分量の1/3)で②の材料を炒め、③の南蛮タレに漬ける。
- ⑤残りのごま油(分量の2/3)で①の鮭を焼き、裏返してチーズをちぎってのせて焼く。チーズが溶けない場合は蓋をして少し焼く。
- ⑥皿に④の野菜をのせる。野菜の上に焼いた鮭をのせ、残りの南蛮タレをかける。