

☆ 鮭の揚げ出しおろしのせ ☆

鮭は揚げずに、少し多めの油で焼くのでカロリーオフ★大根おろしとたれがからんで美味しく食べられる一品です。



片栗粉は口当たりを良くし、素材の旨味を閉じ込めます★旬の鮭を美味しく味わってくださいね！



1人分

336kcal

材料 / 2人分

鮭 200g(2切れ) かぼちゃ 70g 小松菜 80g 塩・こしょう適量 ごま油大さじ2 片栗粉大さじ1
A[水 150cc しょうゆ大さじ1.5 みりん大さじ1.5] 大根おろし 80g 刻みのり適量

作り方

- ① 鮭の両面に塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。かぼちゃにも両面片栗粉をまぶしておく。
- ② Aをひと煮立ちさせ、小松菜を入れて1~2分煮る
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、鮭・かぼちゃの両面を焼き、フタをして中まで火が通るように蒸し焼きにする。
- ④ 器に鮭・小松菜・かぼちゃを盛り、上に大根おろし・刻みのりをのせて②のつゆをかけたらい出来上がり！

★旬の食材★



◆鮭は良質なたんぱく質・ビタミンD・ビタミンB1、B2・不飽和脂肪酸のDHA・EPAを多く含みます◆

DHA・EPA

血液中の中性脂肪を減らす！

悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす！

血液をサラサラにする効果がある！

体の酸化を防ぐために！



DHA・EPAが体内で酸化するのを防ぐためには、β-カロテン・ビタミンE・ビタミンCの多い野菜と一緒に摂ると良いです！

今回のレシピに使用した **チンゲン菜** **かぼちゃ** は、β-カロテン・ビタミンE・ビタミンCが多く含まれています。食べる時は一緒に調理したり、付け合わせにしたりすると良いですよ★

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://www.doktors.jp/sapporo/ladies/index.html> にて過去のレシピも公開中！！