☆きのこたっぷりトマトソースの鮭ソテー☆

色んな種類のきのこをたっぷりと使った少し酸味のあるトマトソースが、旬の鮭のうま味を引き出す一品です！！

＊1人分＊
311kcal

サンマやかつおの
ソテーや、チキンの
ソテーでも
美味しく
食べられますよ☆

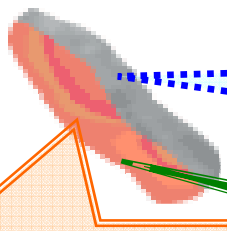
材料／2人分

生鮭2切れ(260g)　塩・こしょう・小麦粉適量　オリーブ油小さじ2
ぶなしめじ・しいたけ・まいたけ各50g　にんにく・しょうがのみじん切り小さじ1　カットトマト缶1/2缶
砂糖小さじ1　みりん大さじ1　しょうゆ小さじ1　水100cc　塩・こしょう適量　オリーブ油小さじ1

作り方

① 生鮭にかるく塩をふって10分ほど置き、出てきた水分をふき取り塩・こしょうをふる。
② ①に小麦粉を薄くつけて、余分な粉を落としてから、オリーブ油をひいたフライパンで焼く。
③ 熱したフライパンにオリーブ油をひき、みじん切りにしたにんにくとしょうがを炒める。
④ ③にトマト缶を入れ、水・砂糖・みりん・しょうゆを入れ、少し煮立たせる。
⑤ きのこ類は適当な大きさに切り、④に入れ、しんなりしてきたら塩・こしょうで味を調える。
⑥ お皿に鮭を盛り、上から⑤のソースをかけたら出来上がり！

★旬の食材★秋鮭～産卵のために故郷の川へ戻ってくる鮭で9～11月が旬です～



サケの皮にはコラーゲンが多く含まれています！
- 皮膚の老化を防ぐ
- 眼精疲労や老眼予防
- 血管を丈夫にして弾力を与える

などの働きがあります。

サケの赤色は抗酸化物質の
アスタキサンチンによるものです！
アスタキサンチンには・・・
- 動脈硬化の予防
- 心臓病予防
- 免疫力強化
- 抗がん作用

などの働きがあります。

皮の下にはDHAやEPAという脂肪酸を多く含み、
動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病など生活習慣病
の予防効果があると言われている。

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://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html にて過去のレシピも公開中！！