

# ☆鮭のたっぷり野菜あんかけ☆

旬の鮭を揚げずに焼いたものに、彩り豊かな野菜たっぷりのあんをかけた、ヘルシーでボリュームのある一品です☆



調理の最後に  
小さじ1のお酢を  
かけて混ぜ合わせると、  
さっぱりと食べる事が  
出来ます☆  
冷やして食べても  
美味しいですよ☆

＊1人分＊

219kcal

🍷材料／2人分

生鮭1切れ(130g) 玉ねぎ100g なす1本(80g) 人参50g ピーマン40g しょうが10g

塩・こしょう少々 片栗粉小さじ2 ごま油小さじ2

A[水120ml 酒・みりん・しょうゆ各大さじ1 オイスターソース小さじ1/2]

B[水小さじ2 片栗粉小さじ1]

## 🍳作り方

- ① 鮭の両面にかかるく塩・こしょうをし、片栗粉を両面にまぶし、余分な粉は落としておく。
- ② しょうが・人参・ピーマンは細切りにし、玉ねぎは細めのくし型、なすは5cmほどの細切りにする。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、鮭を皮から焼く。(皮がパリッと焼けたら中火でふたをして、片面2分ずつ焼く。)
- ④ ③の鮭をお皿に盛り、同じフライパンにしょうがを入れて炒め、人参、玉ねぎ、ピーマン、なすの順に入れて炒める。
- ⑤ あらかじめ混ぜ合わせておいたAを④に加えて煮、混ぜ合わせたBを加えてとろみをつけ、お皿に盛っておいた鮭の上からかけたら出来上がり！

## ★旬の食材★



鮭

## アスタキサンチン

とは >>> 鮭に含まれる抗酸化作用(体をサビつかせない作用)のある栄養素です。



エビやカニなどの甲羅、鮭やイクラに多く含まれています！  
鮭なら、切り身を2切れ位の量です。

🍲アスタキサンチンは油を使用する調理方法で吸収率があがります！🍲

今回の、片栗粉をまぶして焼くという調理方法では、片栗粉がうま味や水分などを吸い、焼くことで片栗粉のでんぷんが膜になるので、鮭の美味しいうま味や栄養成分を逃しません！

📍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！！ 📄