



5月 食セミナーレシピ



【 鮭の南蛮酢 】

(1人分あたり 207kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

鮭	320g
(1切れ80gの場合)	
酒	大さじ1
片栗粉	20g
油	小さじ2
玉ねぎ	80g
人参	80g
スナップエンドウ	80g
出汁	100cc
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ2

★

<作り方>

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、酒に浸ける。5~10分後にキッチンペーパーで水気を切る。水気を切った鮭に片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎ、人参は薄くスライス、スナップエンドウは斜めにスライスする。
- ③ 油(小さじ1)を引いたフライパンに人参、玉ねぎを入れ炒める。人参がしんなりしたらエンドウを入れる。エンドウに軽く火が通ったら別の容器に移す。
- ④ 残りの油で鮭を揚げ炒める。油をキッチンペーパーなどで切って器に盛りつける。
- ⑤ 野菜と☆を合わせ、一煮立ちしたら火を止め、鮭にかけてから出来上がり。



【 水菜のサラダ 】

(1人分あたり 150kcal 塩分0.3g)

(材料 4人分)

水菜	150g
油揚げ	90g
玉ねぎ	120g
マヨネーズ	大さじ2
塩こしょう	少々(多くて1g)

<作り方>

- ① 水菜はしっかりと水洗いして水気を切り、2cm幅に切る。
- ② 玉ねぎは薄くスライスして水さらしする。和える直前に水気を絞り切る。
- ③ 油揚げは0.5mmくらいに切り、フライパンで軽く焼き目をつける。
- ④ 水菜、玉ねぎ、油揚げをボウルに入れ、マヨネーズ、塩こしょうで和える。器に盛りつけて出来上がり。



Point!

鮭は消化・吸収の良い良質なタンパク質に富み、脂肪分もEPAやDHAなど不飽和脂肪酸が中心のため、美味しいうえに健康に良い食材です。鮭に含まれるEPA、DHAは血中のコレステロールを抑えて血液の流れを良くし、動脈硬化や血栓、高血圧を予防します。DHAについてはさらに脳の細胞を活性化させる効果も指摘されています。鮭の身の赤い色は、アスタキサンチンによるもので、この色素には体の中で有害な活性酸素を除去する働きがあります。