

鮭ときのこのマリネ



秋は収穫の季節であり、1年の中で最も旬の食材が豊富にあります。
旬の食材は美味しく栄養価が高いため、ぜひ普段の食事に取り入れてみてください！



健康のPoint!

鮭にはビタミンやアスタキサンチン、DHAやEPAなどの栄養素が豊富に含まれています。アスタキサンチンとは鮭の身に含まれる赤い色素のことで、ビタミンEの約1000倍の抗酸化作用があり、老化防止や疲労回復に効果的といわれています。DHAやEPAは、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果が期待できることから動脈硬化の予防に効果的です。

きのこに豊富に含まれる食物繊維は、食後の血糖値上昇を抑えたり腸内環境を改善したりする働きがあります。

【材料(4人分)】

鮭	2切れ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
しめじ	1/4株
しいたけ	3枚
料理酒	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1
塩	小さじ1
A 砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ3

【栄養量(1人分)】

エネルギー: 150kcal
たんぱく質: 9.0g
脂質: 9.1g
食塩: 1.9g

【作り方】

- ① 鮭は一口大に切って塩、こしょうをふり、小麦粉を全体に薄くまぶす。
- ② フライパンに油大さじ1を熱し鮭を並び入れる。両面を色よく焼き、中まで火を通す。
- ③ しめじは石づきを切り落とし小房に分け、しいたけは石づきを切り薄切りにする。どちらも耐熱容器に入れ、酒を加えてふんわりラップし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせマリネ液を作る。
- ⑤ ②③④を軽く混ぜ、粗熱が取れるまで置く。
- ⑥ 器に盛り、お好みでパセリを散らして完成です。

【調理のPoint】

Point①

きのこはお好みのものに変えても、美味しく召し上がれます。

Point②

彩りにパプリカやレモンなどを加えてもきれいです。