

鮭のハイカラ漬け

一人当たり栄養価：エネルギー 203kcal/たんぱく質 17.7g/塩分 1.5g

献立紹介



スーパーアンチエイジングフードとして注目されている鮭には、アスタキサンチンが含まれ紫外線から肌を守る、しわ予防効果や眼精疲労・筋肉疲労回復作用があるとされています。

さっぱりしたタレに漬け込んだ豊かな色彩の野菜と一緒に食べることで、より食欲増進！！目で楽しむ、舌で味わい、身体の細胞が喜ぶおすすめ料理です。ハイカラな料理ですが、意外やいがい…高齢の方にも人気の一品です。

材料(1人分)

- 白鮭 70グラム
- 小麦粉 7グラム
- オリーブオイル 5グラム
- パプリカ(赤) 5グラム
- パプリカ(黄) 5グラム
- 玉葱 35グラム
- 赤玉葱 1グラム
- 上白糖 5グラム
- 穀物酢 10グラム
- 濃口醤油 6グラム
- 食塩 0.3グラム
- おろしにんにく 0.6グラム
- 白だし 1グラム
- 白ごま 1グラム
- かいわれ大根 1グラム

作り方

1. フライパンを中火にかけ、オリーブオイルを入れ、小麦粉をまぶした鮭の両面を焼きます。鮭の両面が焼けたら弱火にし、蓋をしてじっくり焼き上げます。
2. パプリカは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄くスライスします。
3. 上白糖、穀物酢、濃口醤油、食塩、おろしにんにく、白だし、白ごまを合わせよく混ぜます。
4. 3の合わせた調味料に2の野菜を20分漬け込みます。
5. 焼き上げた鮭に4の漬け込んだ野菜をかけます。最後に一口大に切ったカイワレ大根を散らします。