

秋鮭の焼きマリネ

料理制作/本田 祥子(管理栄養士) 撮影/石田 健一 スタイリング/宮澤 由香

材料 (2人分)

にんじん………1/2本 (75g) なす………1本 (80g) かぼちゃ………100g しめじ………1パック (100g)

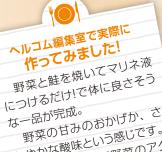
鮭……2切れ

↑ 酢·············大さじ2 ↑ 砂糖 ···········大さじ1 しょうゆ········大さじ1と1/2

作り方

- ●にんじん、なすは 5mm 幅のななめ薄切りに、かぼちゃは 7mm 幅の薄切りにする。しめじは石づきをとって小房にわけ、鮭は一口大に切る。※かぼちゃが固くて切りにくい場合は、レンジにさっとかけると切りやすくなります。
- ②バットに A を入れて混ぜ、生姜の千切りを加える。
- ③フライパンにかぼちゃとにんじんを入れて蓋をし、 火が通るまで焼いたら②につける。
- ④同じフライパンにオリーブオイルをひいて、なす、 しめじを焼き、②につける。
- ⑤鮭を皮目からフライパンに入れ、火を通し②につける(写真)。





ま一品が完成。 野菜の甘みのおかげか、と かやかな酸味という感じです。 たまの千切りが野菜のアク 生姜の千切りが野菜のアク セントになっていて新しい発 見でした。

P2-3のオリーブオイル の効能も併せてご覧く ださい。





栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 井内 典子

今回は1年の中でも最も旬な**秋鮭**と緑黄色野菜の代表の**にんじんやかぼちゃ**などを、酢や生姜などの漬け汁に浸したマリネ(調理法)です。

鮭には抗酸化作用の高いアスタキサンチンやビタミンB群・D、DHAなどが含まれています。このビタミンは脂溶性の

ため、油と一緒に摂ると吸収が良くなり、**オリーブオイル**がその役目を担っています。

また、**なす**の皮にはナスニンと呼ばれるアントシアニン系色素のポリフェノールが活性酸素を抑えています。

しめじは低カロリーでうまみの素のリジンや食物繊維を豊富に含み、ダイエットの効果が期待されます。 自然の恵みを是非ご賞味ください。

これまでに掲載したレシピを報道健保のホームページで紹介しています。

19