

彩り野菜で
簡単
ヘルシーごはん
シリーズ No.28

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yling/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

- A
- 酢……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ1と1/2

- 生姜……………1かけ分
- オリーブオイル……………大さじ1

作り方

- ① 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)。



※Aの液を半分残した場合。

ヘルコム編集室で実際に
作ってみました!

野菜と鮭を焼いてマリネ液につけるだけで体に良さそうな一品が完成。
野菜の甘みのおかげか、さわやかな酸味という感じです。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。

1人分 257kcal
塩分 1.2g*



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。