

秋鮭の焼きマリネ

管理栄養士直伝!

Healthy Recipe

1人分
257kcal
塩分 1.2g*

※Aの液を半分
残した場合。

材料 (2人分)

にんじん	1/2本 (75g)	A	酢	大さじ2
なす	1本 (80g)		砂糖	大さじ1
かぼちゃ	100g		しょうゆ	大さじ1と1/2
しめじ	1パック (100g)	生姜	1かけ分	
鮭	2切れ	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)。



Check



鮭

鮭には肌をつくる良質なたんぱく質、栄養分を届けるために必要な血行を促すビタミンE、コラーゲン、抗酸化作用が特に強いアスタキサンチンが含まれています。アスタキサンチンは乾燥予防のほかにシミ予防にも効果があるといわれています。これらはすべて、肌をつくるうえで欠かせない成分ばかりです。

ちんげんさい

青梗菜のサラダ

材料 (2人分)

乾燥ひじき	10g
青梗菜	80g
ハム	2枚
粒マスタード	大さじ1/2
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 乾燥ひじきは熱湯(分量外)で10分間戻し、ザルにあげ水気を切る。
- ② 青梗菜は1枚ずつはずして細切りにし、ハムは短めの細切りにする。
- ③ ボウルに①、②、粒マスタード、塩・こしょうを入れてざっくり混ぜる。

青梗菜

青梗菜は、茹でたり炒めたりすることが多いと思いますが、実は生で食べてもエグミがなく、とてもおいしい野菜です。また、乾燥から肌を守ってくれるビタミンCやビタミンEも、生で食べる方がより効率よく摂ることができます。

Check



1人分
38kcal
塩分 1.0g