

野菜ときのこをプラスして
ボリュームアップ！

ビタミンB群で代謝を促す

鮭ときのこのかき揚げ



1人分	エネルギー	347kcal
	たんぱく質	16.7g
	塩分	0.7g

作り方

- ① 鮭はそぎ切りにし、塩・酒をふって下味をつけておく。
- ② たまねぎはくし切りにし、春菊は葉先をちぎっておく。エリンギは手でちぎり、しいたけは石付きを取って薄切りにする。
- ③ ボウルに①・②を入れて小麦粉大さじ2をふり入れ、軽く混ぜる。
- ④ 割りほぐした卵に冷水を加えて混ぜる。残りの小麦粉・塩を加えて切るようにして混ぜ、③とからめる。
- ⑤ 170～180℃に熱した油に④をスプーンですくって落とし入れる。ときどき上下を返ししながら、2～3分色よく揚げると、揚げ油を適量

材料(4人分)

生鮭	2切れ
塩	小さじ1/4
酒	小さじ1
たまねぎ	100g
春菊	30g
エリンギ	1本
しいたけ	3枚
卵	2個
小麦粉	2/3カップ
冷水	1/2カップ弱
塩	少々
揚げ油	適量

レシピ・料理製作
竹内 富貴子

(管理栄養士・ダイエットクリエイター)

「カロニック・ダイエット・スタジオ」主宰。健康を考えたおいしくバランスのよい料理・ダイエット指導で人気を誇る。NHK『きょうの料理』などのTV番組や新聞・雑誌で幅広く活躍。

●撮影／青山紀子
●スタイリング／大畑純子



鮭は、いろいろなお料理によく使う魚のひとつです。

鮭の赤い色はカロチノイド系色素のアスタキサンチンで、橙から紅色まで種類によって色が

違います。抗酸化力をもち、がんの予防に効果のあることが知られています。たんぱく質が豊富で、脂肪は種類によって差はありますが、4～13%含まれています。脂肪を構成している脂肪酸には、EPA・DHAなどの不飽和脂肪酸が多く、動脈硬化などの予防に効果が

期待できます。

また、鮭にはビタミンB₁・B₂・B₆・B₁₂などのビタミンB群が豊富に含まれているので、代謝を促したり、貧血の症状改善に役立ちます。

ビタミンDも含まれており、カルシウムの骨への取り込みを助けてくれます。

さらに、氷頭（鮭の頭の軟骨）や皮には、今話題のコラーゲンが含まれています。肌のハリを高めるような美容効果だけでなく、免疫力を高めたり、骨を丈夫にしてくれる働きもあります。

がん予防や代謝促進に効果あり

鮭

旬の素材にはおいしさも栄養もぎっしり。

今回は、鮭を取り上げます。

野菜を組み合わせたメニューで、脂がのった秋鮭を味わいましょう。



鮭とトマトから抗酸化物質がしっかりとれる

鮭のトマト煮



トマトの酸味と鮭の甘みが
ほどよいメニューです。

1人分	エネルギー	249kcal
	たんぱく質	25.0g
	塩分	2.0g

作り方

- ① 鮭は食べやすい大きさに切る。塩・こしょうをふってしばらくおき、水気をふいて小麦粉を薄くつける。
- ② たまねぎ・にんにくはみじん切りにし、トマトの水煮は種を取っておく。ほうれん草は塩（分量外）を加えた熱湯でゆで、冷水に取ってさましたら、水気を絞って3cm長さに切る。
- ③ フライパンに2/3量のオリーブオイルを熱し、ほうれん草を加えて炒め、塩・こしょうで味をつけ、取り出しておく。同じフライパンに鮭を入れて、こんがりと焼き色がついたら取り出す。
- ④ なべに残りのオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たらたまねぎを加えて炒める。たまねぎが透きとおってきたらAを加え、煮立ったら火を弱めて10～15分ほど煮る。最後に塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 器にほうれん草をしき、その上に鮭を盛り、④をかける。

材料(4人分)

生鮭	4切れ	オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/2	塩	小さじ1/2
こしょう	少々	こしょう	少々
小麦粉	適量		
たまねぎ	30g		
にんにく	1かけ		
トマトの水煮缶	1缶		
A ローリエ	1/2枚		
コンソメスープの素	小さじ1		
砂糖	大さじ1/2		

つけあわせ

ほうれん草…… 200g
塩…………… 小さじ1/5
こしょう…………… 少々