

サーモンピンクに抗酸化物質がたっぷり！ サケと白菜の簡単煮込み

材料2人分

干しいたけ…………… 4 枚
干しエビ…………… 5g
しょうが…………… 1 かけ
サケ…………… 2 切れ
白菜…………… 1/4 株
長ねぎ…………… 1/2 本
塩…………… 小さじ 1 弱
ゆずの皮…………… 少々

作り方

- ①干しいたけは 100 ～ 150 ml、干しエビは 50 ml 程度のひたひたの水で別々にもどす。しょうがは薄切りにする。
- ②干しいたけとサケは食べやすい大きさに切り、白菜はザク切りにする。
- ③長ねぎはぶつ切りにして、樹脂加工のフライパンを温め、こんがり焼き目をつける。
- ④鍋に白菜と戻した干しいたけ、干しエビ、戻し汁を入れて火にかける。沸騰したら、しょうがを加えて煮込む。
- ⑤白菜に火が通ったら、サケと長ねぎを加えて火を通し、塩で味をととのえる。
- ⑥⑤を器に盛り、ゆずの皮のせん切りをのせる。



- サケの赤い色素はアスタキサンチンといって抗酸化作用が強い。不飽和脂肪酸である DHA と EPA が豊富で、中性脂肪を抑え、内臓脂肪がたまるのを防ぐ。良質たんぱく質が多く、血管強化にも役立つ。
- 白菜は食物繊維とビタミンCが多いうえにカロリーが低く、内臓脂肪対策に役立つ。



1人分 189kcal
塩分 1g

“作り置き”のきく一品で、野菜不足を解消 冬野菜の洋風酢のもの

材料4～5人分

かぶ…………… 3 個
カリフラワー…………… 1/2 個
にんじん…………… 1 本
小たまねぎ…………… 6 個
オリーブ油…………… 大さじ 1
酢…………… 1/2 カップ
砂糖…………… 大さじ 2
塩…………… 小さじ 1 弱
ローレル(月桂樹の葉) …… 1 枚
粒こしょう…………… 少々
かぶの葉…………… 少々

作り方

- ①かぶはくし形、カリフラワーは食べやすい大きさに切り、にんじんは拍子木切りにし、小たまねぎは皮をむいて、根の方に十文字の包丁目を入れる。
- ②野菜をオリーブ油でいため、酢と砂糖、塩、ローレル、粒こしょうを加えてひと煮立ちさせ、ふたをして中火で煮きり、手早く冷ます。
- ③器に盛りつけ、かぶの葉を添える。

※ローレル、粒こしょう、かぶの葉はなくてもよい。



- 野菜の酢のものは、冷蔵庫で 1 週間くらい保存できる。食物繊維が多いうえに、酢に含まれるアミノ酸が代謝をよくして脂肪を燃えやすくし、内臓脂肪対策に一石二鳥の効果がある。
- カリフラワーはビタミンC、にんじんはβカロテンが多く、抗酸化作用がある。
- オリーブ油のオレイン酸は善玉の HDL コレステロールを減らさずに、悪玉の LDL コレステロールを減らす働きがある。



低カロリーで食物繊維が多い野菜は、ダイエットの強い味方。
火を通したり、常備菜にしておく、量をたくさんとることができます。



料理制作

ファミリークッキング
スクール主宰
浜内 千波

1人分 209kcal
塩分 1g

