

秋鮭の焼き南蛮漬け

サラダ感覚で野菜もたっぷり食べられる、ヘルシーな南蛮漬けです。
 鮭の赤い色は、強力な抗酸化作用をもつアスタキサンチンという色素で、
 免疫力を高め、動脈硬化やかぜを予防する働きがあります。

メタボ撃退!

健康うちごはん



料理制作/ 検見崎 聡美 (管理栄養士・料理研究家)
 撮影/ 吉田 篤史 ● スタyling/ 脇岡 香子



1人分 エネルギー 142kcal
 塩分 0.6g

材料 (2人分)

鮭	180g
酢	大さじ2
だし汁	大さじ2
A	
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
唐辛子 (輪切り)	少々
万能ねぎ	5本
にんじん	20g
玉ねぎ	30g

作り方

- ① 鮭はひと口大に切り、アルミホイルを敷いたトレイにのせ、オーブントースターで8～10分こんがり焼いて火を通す。
- ② Aを合わせ①を入れ、ときどき返しながら15分ほど漬ける。
- ③ 万能ねぎはななめ薄切りに、にんじんはせん切りに、玉ねぎは薄切りにする。それぞれ水にさらし、パリッとさせ、水気を切る。
- ④ 皿に②と③を盛る。

カロリーダウンのコツ

通常は揚げて作る南蛮漬けも、油を使わずに焼くことで低カロリーに。



-46kcal
 ダウン!!

焼きなすとみょうがのすまし汁

焼きなすの香ばしさと、みょうがの風味が食欲を引き立てます。
 みょうがは食物繊維が豊富で、独特の香り成分には発汗や消化を促し、血行を促進する働きがあります。

材料 (2人分)

なす	2本	塩	少々
みょうが	2個	しょうゆ	小さじ 1/2
だし汁	1と1/2 カップ	カイワレ菜	少々

作り方

- ① なすはガクを切り落とすように、ヘタのまわりにぐるりと切り込みを入れ、全体を竹串でついて、穴をあける。オーブントースターやグリルで、まっ黒にこげるまで焼く。
- ② ①が熱いうちに手を冷水中で冷やしながら、切り込みから手早く皮をむく。ヘタを切り落とし、ひと口大に切る。
- ③ みょうがは縦半分に切り、オーブントースターでさっと焼く。
- ④ 鍋にだし汁を煮立て、塩、しょうゆで味をととのえる。
- ⑤ 器に②、③を盛りつけ、カイワレ菜をあしらひ、熱い④を注ぐ。



1人分 エネルギー 20kcal
 塩分 0.2g