季節の食材だより

令和2年 No.52

鮭でアンチエイジング！？

＊鮭は**アスタキサンチン**や**ビタミンD**
などが豊富です。

＊アスタキサンチン…
非常に強力な抗酸化作用が
あります。紫外線による肌の
シミやシワの抑制や老化防止に
なります。

＊ビタミンD…
カルシウムの吸収を助ける
作用があり、丈夫な骨を作るには
欠かせません。

秋鮭

『秋鮭』は秋に捕れる
『しろざけ』のことを
言います。

【特徴】

秋鮭は脂肪分が少なく身はあっさりと
しているので、バターを使ったムニエルや
ホイル焼きにするのもおすすめです。
味付けも味噌、しょうゆ、チーズ、牛乳などと
相性がいいとされています。

きのこと食べよう！鮭ときのこのチーズ焼き

【材料　2人分】

- 生鮭…2切れ
- しめじ…1/2房
- まいたけ…1/2株
- 玉ねぎ…1/4個
- チーズ…40ｇ
- しょうゆ…小さじ1・1/2
- バター…8ｇ

【作り方】
①しめじ、まいたけは石づきを除いてほぐし
　玉ねぎは薄めのくし切りにします。
②フライパンにバター（1/2量）を入れ熱し
　鮭を両面焼いたら一旦取り出します。
③②に残りのバターをいれ、①を炒めてしょうゆを
　かけます。鮭をもどし上からチーズをかけ
　蒸し焼きにします。
④お好みでかぶの葉をかけます。

1人あたりの栄養量
エネルギー224kcal
食塩相当量　1.4g

レモンであっさり！鮭のレモン酒蒸し

【材料　2人分】

- 生鮭…2切れ
- 塩…小さじ1/4
- 玉ねぎ…1/4個
- 酒…大さじ2
- レモン輪切り…4枚
- ブロッコリースプラウト
　…少々

【作り方】
①鮭に塩をふり、ペーパーで水分をふきとります。
②玉ねぎは薄くスライスし、レモンは皮つきの
　まま薄く輪切りにします。
③フライパンに玉ねぎを敷き、酒を注ぎます。
④その上に①を並べ、レモンをのせます。
⑤蓋をし中火にかけ、煮立ち始めたら弱火にし
　約10分蒸します。
⑥お好みでブロッコリースプラウトを飾ります。

1人あたりの栄養量
エネルギー　150kcal
食塩相当量　1.0g

㈱ピー・アンド・エス　管理栄養士・栄養士