

◇焼き鮭のおろし酢かけ◇

| 材 料 | 分 量 (2人分) | |
|--|-----------------|---|
| 生鮭 | 2切れ |  |
| 塩 | 小さじ1/5 | |
| しめじ | 1/2パック | |
| 青ネギ (小口切り) | 10g | |
| 大根 | 3cm | |
| だし汁 | 1/4 カップ (50 cc) | |
| 酢 | 小さじ2 | |
| しょうゆ | 小さじ1 | |
| <p>① 鮭は半分の大きさに切り、塩を振る。</p> <p>② グリルで①の鮭としめじを焼く。</p> <p>③ 大根はおろして、水気をさっときる。</p> <p>④ だし汁、酢、しょうゆを合わせ、大根おろしを加える。</p> <p>⑤ 器に鮭を盛り、しめじを添え、④をかけてねぎの小口切りをのせる。</p> | | |
| <p>【栄養価】エネルギー：127kcal、たんぱく質 18.5g、脂質 5.5g、食塩相当量 1.3g</p> <p>※酢と大根おろしで消化をたすけます。鮭は消化吸収の良い良質なたんぱく質が豊富で、EPA やDHA などの不飽和脂肪酸を多く含みます。EPA やDHA は血中のコレステロールを抑えて血液の流れをよくし、動脈硬化や血栓、高血圧を予防する効果が期待できます。</p> | | |