



簡単！魚料理！

鮭の酢豚風

<材 料>

2人分

鮭 2 切 (160 g) 下味 (酒小さじ 1 醤油小さじ 1 おろししょうが小さじ 1)
片栗粉小さじ 4 玉葱 1/2 個 赤パプリカ 1/4 個 しめじ 1/2 袋 サラダ油小さじ 4~6
※合わせ調味料※酢大さじ 1 醤油大さじ 1/2 牛乳大さじ 1/2 ラカント大さじ 1
片栗粉小さじ 1 水大さじ 4

<作り方>

- ① 鮭は一口大に切る。
- ② ポリ袋に①下味の材料を入れもみ込み 15 分以上おき下味をつける。
- ③ 玉葱や赤パプリカは鮭の大きさになるよう乱切りに切ってバラバラにほぐしておく。
しめじは根を切り長さを半分に切りほぐしておく。
- ④ 合わせ調味料はよく混ぜておく。
- ⑤ ②を取り出し片栗粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油大さじ 1 を入れ、皮目から入れてカリッとあるまで両面をしっかりと焼き取り出す。
- ⑥ 残りのサラダ油を入れ玉葱、赤パプリカ、しめじを入れ玉葱が透明になってきたら⑤の鮭を入れて④の合わせ調味料を回し入れとろみがつくまで炒め合わせる。

鮭に含まれるアスタキサンチンやビタミン C、ビタミン E など抗酸化作用に優れた栄養素が複数含まれており、活性酸素を除去する働きが免疫力の向上に期待できます。さらに DHA や EPA には、脳細胞を活性化し、記憶力を向上させる効果が期待できるといわれています。さらにビタミン D は脳内の神経細胞を保護したり、コントロールしたりするために欠かせない栄養素で、ビタミン D を多く摂取することで、アルツハイマーや認知症予防につながるとされています。

*熱量 250Kcal 蛋白質 20 g 脂質 1.2 g 食物繊維 2 g 塩分 1.3 g