



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

新生活 応援! お弁当レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
304 kcal

1人分
食塩相当量
1.0g

1人分
n-3系脂肪酸
1.2g

主菜にもなる作り置きおかず

サーモンのエスカベッシュ

鮭のピンク色の色素成分「アスタキサンチン」は、非常に強い抗酸化作用を持ち、紫外線による活性酸素を消去し、肌の老化を防ぐ働きがあるといわれています。さらに、DHAやEPAといったn-3系脂肪酸と玉ねぎに含まれる硫化アリル(辛味成分)は、血液凝固を抑える働きがあり、血流改善をサポートします。

※日本食品標準成分表 2021年版(1訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

銀鮭	250g	A	ローリエ	1枚
塩、こしょう	少々		りんご酢	大さじ4
薄力粉	適量		水	大さじ4
こめ油	大さじ1		みりん	大さじ3
玉ねぎ(小)	1個(150g)		薄口しょうゆ	小さじ1
レモン	1/2個			

- 1 鮭は骨を取り除いて一口大に切ります。
塩こしょうをふり、薄力粉をまぶします。
- 2 フライパンにこめ油をひいて熱し、1を焼き上げます。
- 3 玉ねぎとレモンは薄切りにします。
- 4 鍋にAを入れて煮立たせます。
- 5 ポウルに2~4を入れて軽く混ぜ合わせ、冷まします。
- 6 保存容器に入れて冷蔵庫で味をなじませます。

ココがPOINT!

Aの調味料は一度煮立たせ、熱いうちに食材と合わせることで味が入りやすくなります。2~3日冷蔵庫で保存ができます。