

ヘルシー
メニュー

Healthy menu

梅雨に
おすすめ!

漬けレシピ

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

1人分
エネルギー171
kcal1人分
食塩相当量

0.8g

1人分
ビタミンA119
μg

※写真はイメージです

驚くほどふっくら!
発酵が引き出す「鮭の甘み」

鮭の西京風味噌漬け

鮭の赤い色素「アスタキサンチン」はビタミンAの仲間で、紫外線が強くなる6月の肌を守る強力な味方です。

発酵食品の味噌と一緒に摂ることで、代謝も上がり、夏本番に向けた体作りをサポートしてくれます。

※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)

生鮭	2切れ	大葉	2枚
塩(下処理用)	少々	レモン	スライス2枚
A	白味噌	大さじ3	
	みりん	大さじ1	
	砂糖	小さじ1	

- 1 鮭の両面に軽く塩を振り、10分ほど置きます。出てきた水気をキッチンペーパーでしっかり拭き取ります。
- 2 Aを混ぜ合わせます。
- 3 ラップの上に2の半量を広げて鮭をのせ、その上から残りの半量を塗ります。空気が入らないようにラップでしっかりと包み、さらに保存袋に入れて冷蔵庫で半日~1日寝かせます。
- 4 表面の味噌をキッチンペーパーで軽く拭き取り、弱火~中火のグリルまたはフライパンで、両面こんがり焼き色がつかまで焼きます。
- 5 器に大葉を敷き、4を盛り付けてレモンを添えます。



ココがPOINT!

味噌とみりんは非常に焦げやすいので、弱めの火加減でじっくり焼くのがコツです。

漬け込んだ鮭は、そのまま冷凍保存も可能です(2週間ほど持ちます)。