

7月 食セミナーレシピ



-1人分-
205kcal
塩分 2.0g

※材料は4人分

【 鮭のみりん漬け 】

塩鮭	4切れ
みりん	大さじ4
濃口醤油	小さじ1
大葉	4枚

<作り方>

- ① ビニール袋にみりんと醤油を入れ、塩鮭を入れ口を結ぶ。
- ② ①をかるく揉んで、調味料を馴染ませる。バットにそのまま乗せ、最低2時間置いておく。
- ③ グリルで両面焼き、大葉をしいてその上に鮭を盛り付ける。

【 なすとみょうがの和え物 】

なす	240g
みょうが	1個
ごま油	小さじ1/2
醤油	大さじ1/2
おろし生姜	少々

<作り方>

- ① なすは縦半分に切って5ミリ程度にスライスし、水につけてあく抜きする。みょうが、生姜はみじん切りにする。
- ② なすを耐熱皿に入れてラップをし、レンジで3分加熱し、しっかり水気を絞る。
- ③ なす、みょうが、おろし生姜、ごま油、醤油をよく和えて出来上がり。

Point!

私たちの食生活において、とても身近で消費量が多く、商品や調理法も多彩で豊富な鮭。鮭は赤い色をしています。カツオやマグロなどの赤身魚の仲間ではありません。鮭の身が赤いのは、抗酸化物質のアスタキサンチンといわれる色素で、悪玉コレステロールを排除してくれます。焼く時に焦がしてしまうと、栄養が損失してしまいます。身と皮の間が白くなったら裏返し、むやみにひっくり返さないようにしましょう。