



鮭でアンチエイジング！？

* 鮭はアスタキサンチンやビタミンDなどが豊富です。

* アスタキサンチン…
非常に強力な抗酸化作用があります。紫外線による肌のシミやしわの抑制や老化防止になります。



* ビタミンD…
カルシウムの吸収を助ける作用があり、丈夫な骨を作るには欠かせません。



秋鮭



『秋鮭』は秋に捕れる『しろざけ』のことを言います。

【特徴】

秋鮭は脂肪分が少なく身はあっさりとしているので、バターを使ったムニエルやホイル焼きにするのもおすすめです。味付けも味噌、しょうゆ、チーズ、牛乳などと相性がいいとされています。



きのこ食べよう！鮭ときのこのチーズ焼き

【材料 2人分】

- ・生鮭…2切れ
- ・しめじ…1/2房
- ・まいたけ…1/2株
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・チーズ…40g
- ・しょうゆ…小さじ1・1/2
- ・バター…8g

【作り方】

- ①しめじ、まいたけは石づきを除いてほぐし玉ねぎは薄めのくし切りにします。
- ②フライパンにバター（1/2量）を入れ熱し鮭を両面焼いたら一旦取り出します。
- ③②に残りのバターをいれ、①を炒めてしょうゆをかけます。鮭をもどし上からチーズをかけ蒸し焼きにします。
- ④お好みでかぶの葉をかけます。



1人あたりの栄養量
エネルギー224kcal
食塩相当量 1.4g

レモンであっさり！鮭のレモン酒蒸し

【材料 2人分】

- ・生鮭…2切れ
- ・塩…小さじ1/4
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・酒…大さじ2
- ・レモン輪切り…4枚
- ・ブロッコリースプラウト…少々

【作り方】

- ①鮭に塩をふり、ペーパーで水分をふきとります。
- ②玉ねぎは薄くスライスし、レモンは皮つきのまま薄く輪切りにします。
- ③フライパンに玉ねぎを敷き、酒を注ぎます。
- ④その上に①を並べ、レモンをのせます。
- ⑤蓋をし中火にかけ、煮立ち始めたら弱火にし約10分蒸します。
- ⑥お好みでブロッコリースプラウトを飾ります。



1人あたりの栄養量
エネルギー 150kcal
食塩相当量 1.0g