



鮭のマリネ焼き

栄養士コメント

鮭の赤い色素のアスタキサンチンは抗酸化作用があり、悪玉コレステロールの酸化を抑えて、血管を保護する働きがあります。また、DHA・EPAを含んでおり、動脈硬化や血栓の予防にも役立ちます。生姜で魚の臭みを消し、酢の効果でサッパリと食べやすくなっています。



作り方

ボウルに酢、だし醤油、おろし生姜、油を加え、マリネ液を作る。そこに鮭を20～30分ほど漬け込む。

フライパンにマリネ液ごと鮭を入れ、片面にほんのり焼き色がついたら、裏返し、蓋をして、5分ほど中火で火を通す。

成分値 (1人分)

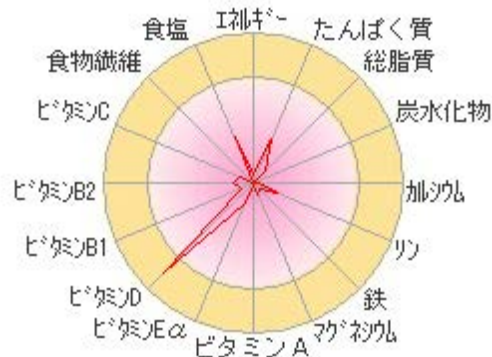
摂取値 単位

1. エネルギー	151 kcal
2. たんぱく質	18.1 g
3. 総脂質	7.4 g
4. 炭水化物	1.4 g
5. カルシウム	13 mg
6. リン	198 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	26 mg
9. ビタミンA	10 μg
10. ビタミンE	1.3 mg
11. ビタミンD	25.6 μg
12. ビタミンB1	0.12 mg
13. ビタミンB2	0.18 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	0.0 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鮭	1	切
<マリネ液>		
2. 酢・穀物酢	1/2	大サジ
3. だししょうゆ	1	小サジ
4. ジンジャー(練り)	1/2	大S
5. オリーブ油	1	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)