

1/2日分*の

野菜たっぷりおかず

サーモンを香ばしく焼き、根菜やパプリカを加えてサッと炒めます。最後にカンタン酢™で煮ると、おいしそうな照りが出て、食欲アップ！食材それぞれのうまみや甘みをカンタン酢™でまとめます。

牧野 直子 / 管理栄養士・料理研究家
「家族みんなが楽しめる健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。『2品でどこのうやせ献立』（主婦の友社）など、著書多数。

この1品で1人
野菜230gが
とれる！



サーモンとれんこんの照り煮 おろし添え

Recipe Card 1人分523kcal 塩分2.1g 調理時間30分

動画でも♪



材料 (2人分)

- サーモン(刺身用さく)…200g→4等分に切る。
- れんこん…小1節(150g)→乱切りにする。
- ごぼう…1/4本(50g)→乱切りにする。
- パプリカ(黄)…1/2個(60g)→乱切りにする。
- 大根…1/5本(200g)→すりおろして、水気をきる。
- 片栗粉…適量
- サラダ油…大さじ2
- ミツカン カンタン酢™…90ml
- 細ねぎ…適量→小口切りにする。

自然のあしあと。
ノルウェー産
生アトランティックサーモン



作り方



1 フライパンにたっぷりの水とれんこん、ごぼうを入れて中火にかけ、沸騰したら7分ほどゆでて、ざるに上げる。



2 サーモンに片栗粉をまぶす。フライパンをサッとふいてサラダ油を中火で熱し、サーモンを並べて片面3分ずつ、焼き色がつくまで焼く。



3 1、パプリカを加えてサッと炒める。



4 ミツカン カンタン酢™を加えて火をやや強め、サーモンがくずれないようにゆすりながら、照りが出て汁気がほとんどなくなるまで4~5分煮る(途中でサーモンをそっと返す)。器に盛り、大根おろしを添えて細ねぎをちらす。

カンタン酢で汁気が
ほぼなくなるまで煮ると
味に深みが出ます



今月のテーマ /

れんこんで食物繊維と ビタミンCをとりましょう！

一年中出回っているれんこん。これからの時期は「晩秋れんこん」と言い、新れんこんよりも甘みが増し、ねっとりしているのが特徴です。食物繊維のほか、根菜の中ではビタミンCが多いです。ビタミンCは水溶性ですが、大きめに切ることで損失を抑えています。とりだめができないので、毎回の食事で意識的にビタミンCを摂取しましょう。



Close-up

これ1本でおいしく
味が決まる！

ミツカン カンタン酢™

甘酢漬け、酢の物、お寿司、ピクルス、マリネ、肉料理など、いろいろなお酢メニューがカンタンに作れる調味酢です。砂糖、食塩などを合わせる必要がないので、料理の苦手な方でもカンタンにおいしいお酢メニューを作ることができます。



※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

*厚生労働省「健康日本21」では、成人1日あたりの野菜の摂取量として350g以上を目標値としています。