

旬野菜 + たんぱく質 で

みんな元気!おかず

サーモンに薄力粉をまぶして、少ない油でカラリと揚げ焼きに。ぼん酢しょうゆをからめるだけなので手軽に味が決まります。青じそとにんにくの風味が食欲をそそる一品です。

牧野 直子さん / 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。「たんぱく質しっかりおかず」(池田書店) など、著書多数。



サーモンとなすの揚げ焼き ぼん酢仕立て

Recipe Card 1人分356kcal 塩分1.3g 調理時間15分

動画でも♪



牧野さんのたんぱく質メモ

魚介類でたんぱく質をとることも大切です

たんぱく質というと肉に多く含まれている印象がありますが、魚もたんぱく質が豊富です。肉や魚100gあたりに、1食でとりたいたんぱく質量の約20gが含まれています。赤身魚、白身魚、青背魚のいずれにもたんぱく質が豊富で、たんぱく質以外の異なる栄養素も摂取することができるので、さまざまな魚介類を食べるようにしましょう。



旬野菜 + たんぱく質の組み合わせ

なす、にんにくなどの旬の野菜にサーモンを合わせました。サーモンにはアスタキサンチンやビタミンB₁・B₆、なすにはアントシアニン、にんにくにはアリシン、青じそにはβ-カロテンや鉄が含まれています。



材料 (2人分)

- サーモン(刺身用さく)…200~250g
→幅1.5~2cmに切る。
- 長いも…100g
→皮付きのままよく洗って、幅1cmの輪切りにする。
- なす…1本→幅1cmの輪切りにする。
- にんにく…1かけ→薄切りにする。
- 青じそ…2~3枚→せん切りにする。
- 日清製粉ウェルナ 日清 クッキング フラワー®
…小さじ2相当
- 日清オイリオ 日清キャノーラ油 ハーフユース
…適量
- ぼん酢しょうゆ
…大さじ2

自然のあしあと。刺身用サーモントラウト

CGC 味付けぼん酢

Close-up

日清 クッキング フラワー® & ハーフユースで揚げ焼きがかんたん&おいしく!

日清製粉ウェルナ 日清 クッキング フラワー®

顆粒タイプの小麦粉なので粉が舞いづらく、溶けやすいのが特徴。ボトルタイプの容器で使いたい分だけ使えて保存にも便利です。詰め替え用もあります。



日清オイリオ 日清キャノーラ油 ハーフユース 600g

いつもの半分の量でも、焦げつきにくく焼きムラになりにくいので、手軽に揚げ焼きができます。キャノーラ油ベースだから油っこくなく、しかも、コレステロールゼロ! 健康志向の方にもおすすめです。

※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。

作り方



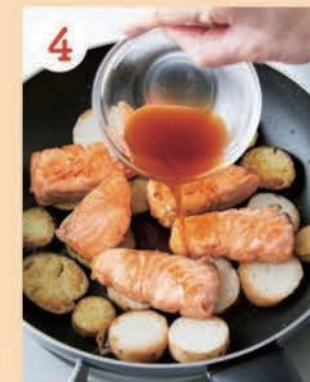
1 サーモンの全面にクッキング フラワー® をふり、薄くまぶす。



2 フライパンにハーフユースを適量入れ、にんにくを弱火で炒め、にんにくに色がついたら取り出す。



3 同じフライパンにサーモン、長いもを入れ、中火で片面2分ずつ揚げ焼きにして取り出す。なすも片面1分30秒ずつ揚げ焼きにし、取り出す。



4 フライパンの油をふき取り、3を戻し入れて中火にし、ぼん酢しょうゆを加えてからめる。器に盛り、2のにんにく、青じそをのせる。