

藤井恵の

からだ
が喜ぶ

健康ごはん

サーモンとアスパラのソテー

ドレッシングで下味をつけると、サーモンにドレッシングの油がコーティングされてふっくらと焼けます。焼く時もドレッシングがあれば油はいりません！

Recipe Card 1人分386kcal 塩分1.2g 調理時間25分(漬け時間含む)

動画でも！



Close-up!

ごま油とにんにくの風味が
野菜だけでなく肉や魚にも合う！



キユーピー ごま油&ガーリック
ドレッシング

ごま油の香ばしい香りに、炒めたにんにくのうまみを合わせ、コク深く仕上げたドレッシングです。サラダにかけただけでなく、肉や魚介との相性もよいので、蒸し煮や炒めものなど、さまざまな料理に幅広く使えます。

※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。

●今月のテーマ●

疲れを取って免疫力アップ！

今月は



グリーン
アスパラガス

疲労を回復するおかず

3月は新生活に向けた準備など何かと忙しく、疲れがちです。疲労が蓄積されると免疫力が低下します。疲れをしっかり取って元気な体を作りましょう。

旬のグリーンアスパラガスは、疲労回復作用があるアスパラギン酸を多く含んでいます。アスパラギン酸は疲労物質を燃焼させてエネルギーに変える働きがあります。ほかにも、骨を健康に保つビタミンK、貧血予防に効く葉酸、血管を強くするルチンを含んでいます。

+この食材で
栄養アップ



ミニトマト

抗酸化作用の高いリコピンやビタミンC、β-カロテンが豊富。体内の余分な塩分を排出するカリウムや便秘解消に効果のある水溶性食物繊維も含んでおり、栄養満点！加熱するとリコピンの吸収率が高まります。



サーモン

良質なたんぱく質やビタミンB6、ビタミンDが豊富なうえ、赤い色素のアスタキサンチンには抗酸化作用があります。

材料 (2人分)

サーモン(刺身用さく・半分に切る)…200g

キユーピー ごま油&

ガーリックドレッシング…大さじ3

グリーンアスパラガス…5~6本

→ 根元のかたい皮をピーラーでむき、
長さを2~3等分に切る。

ミニトマト…10個

自然のあしあと。
ノルウェー産
アトランティック 生サーモン



ドレッシングを炒めものを使うと
ほかの調味料を用意しなくてOK。
味が簡単にきまりますよ！



藤井 恵 / 料理研究家・管理栄養士
旬の食材をいかした、簡単でおいしく、
体によいメニューを提案。『藤井恵の
免疫力を高めるかんたんごはん』(家の
光協会)など、レシピ本を多数出版。

作り方



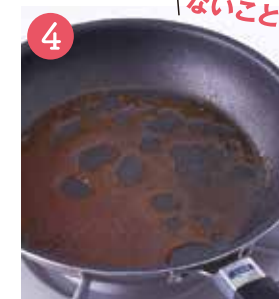
サーモンにキユーピー ごま油&ガーリックドレッシング大さじ1をからめ、10分おく。



フライパンを中火で熱し、サーモンを漬け汁ごと入れ、中火で4分焼き、返す。



フライパンの空いているところにアスパラ、ミニトマトを加え、ふたをして中火で4分焼く。器に盛り合わせる。



フライパンにキユーピー ごま油&ガーリックドレッシング大さじ2を入れ、混ぜながら中火で軽く温め、③にかける。

煮立たせないこと！