

今月のオススメレシピ

2021.8
第89回
担当:新谷

第89回のテーマ「夏野菜を使ったさっぱりレシピ」

8月になり、蒸し暑い日が続いていますね。今回は夏野菜を使った夏でもさっぱりと食べられるレシピをご紹介します。

鮭と夏野菜の南蛮漬け



材料(4人分)

- 生鮭の切り身…4切れ
 - かぼちゃ…1/8個(180g)
 - エリンギ…1パック(100g)
 - なす…中1本(140g)
 - 大葉…4枚
 - 生姜…1かけ
- A
- 片栗粉…大さじ3
 - 酢…大さじ4
 - 砂糖…大さじ1と1/2
 - しょうゆ…大さじ1と1/2
 - 和風顆粒だし…小さじ1/2
 - 水…150ml
 - サラダ油…大さじ4

栄養成分(1人分)

エネルギー:373kcal
たんぱく質:18.3g
脂質:22.5g
炭水化物:22.9g
食塩相当量:1.2g

作り方 調理時間:約25分(漬け込み時間を除く)

- ①生鮭の切り身は1切れを2~3等分に切り、片栗粉をまぶしておく。
- ②かぼちゃは種とわたを除いてラップに包み、600Wの電子レンジで約1分加熱してから、ラップを除いて7mmの厚さに切る。エリンギは縦半分、なすはくし形切り、大葉は千切りにする。生姜はすりおろす。
- ③Aを鍋に入れ火にかけ、煮立ったら大きめのバットなどに移しておく。
- ④フライパンにサラダ油大さじ2を入れて中火で熱し、かぼちゃ、エリンギ、なすを焼く。しんなりしたら取り出し、すりおろした生姜と一緒に③の液に漬ける。
- ⑤フライパンにサラダ油大さじ2を入れ、①の鮭を中火で両面色よく焼いて火を通す。フライパンから取り出し、④に入れ、30分程度漬け込む。
- ⑥器に盛り、大葉をのせたら完成。

野菜はパプリカ、ししとう、オクラなど、お好みで変えて下さい!

涼 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

鮭に含まれる色素成分であるアスタキサンチンは活性酸素の生成を抑える抗酸化作用があります。なすの成分は90%以上が水分ですが、なすの皮にもナスニンという抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれます。水分不足に陥りやすいこの時期、食事からも意識して水分を摂取したいですね。