

秋鮭のさっぱり照り焼き



材料 (2人分)

- 秋鮭 2切れ(200g)
- れんこん(小) 1節
- 薄力粉 大さじ1
- サラダ油 大さじ1
- しめじ 60g
- A
 - みりん 小さじ2
 - 濃口醤油 小さじ2
 - 料理酒 小さじ2
- 大葉 2枚

所要時間 20分
費用目安 300円前後

作り方

- ①鮭は骨を取り除き、一口大に切る。れんこんは皮をむいて3mmのいちよう切りにし、酢水にさらして灰汁をとる。しめじは軸を切り落とし割いておく。大葉はみじん切りにする。
- ②鮭、れんこんの水気を切って全体に薄力粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、鮭、れんこんを両面焼き色が付くまで中火で焼く。しめじも入れて更に焼く。
- ④鮭にしっかり火が通ったらキッチンペーパーで余分な油をふき取り、Aを入れて煮詰める。タレが絡んだらみじん切りにした大葉を入れて1分程度炒めたら完成。

(1人分)

エネルギー 276kcal

たんぱく質 25.1g

脂質 11.3g

炭水化物 15.9g

食塩相当量 1.0g

食物繊維 2.2g

ポイント・アドバイス

食材を炒めることで食中毒の大敵である水分を飛ばすことができます。大葉は抗菌作用があり、食中毒予防に効果的な食材です。

また、れんこん、しめじには腸内環境を整える食物繊維が多く含まれており、食欲が増す秋の腸の働きを助けてくれます。

秋の味覚を楽しみながらお弁当のおかずに一工夫加えてみてはいかがでしょうか♪