



材料 (2人分)			
生鮭	2切れ		
塩	小さじ1/8		
大根	100g		
人参	40g		
きゅうり	1/2本		
土生姜	15g		
A			
酒	大さじ2	酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2		
柚子	大さじ1と1/2		
小1個			

今年も残り少なくなってきました。来年も元気で過ごせますようにと家族の健康を祈って作のおせち料理に、低カロリーな一品はいかがですか。

ヘルシーおせち料理レシピ 「焼き鮭の彩りなます」

作り方



- ① 皿に塩の半量をふり、鮭を並べ残りの塩をふって10分程置く。水分が出てきたらキッチンペーパーでふきとる(生臭みが取れる)。1切れを3等分に切る。
- ② 大根、人参は縦に薄く切り、きゅうりは斜め薄切りにし、共に千切りにする。生姜は繊維にそって薄く切り、千切りにする。
- ③ 柚子は皮を薄くむき、千切りにする。実は横半分に切り、種を除いて汁を搾りAと合せて②の野菜と柚子の皮の半量と一緒にジッパー付きのビニール袋に入れておく。
- ④ ①の鮭を魚焼き器で両面焼き、熱いうちに③に入れる。袋の空気を抜き汁に漬かるようにする。30分以上置いて味をなじませる。
- ⑤ 器に鮭と野菜を盛り、残りの柚子の皮を天盛りにする。

焼き鮭の彩りなます



1人分 熱量143kcal たんぱく質17.3g 脂質3g 炭水化物7.4g 塩分2.5g

☆お正月の食事は野菜不足になりがちです。又、煮物の塩分の取り過ぎ、お酒の飲み過ぎにも気をつけましょう。

☆このメニューは野菜を焼き魚と一緒に酢の入ったタレに漬けるので、野菜がしんなりしてたくさん摂れ、一度に主菜と副菜が摂れます。

☆鮭や青背の魚のあぐらには中性脂肪やコレステロールを下げる働きがあります。野菜の食物繊維にもコレステロールの吸収を抑えたり、血糖値の吸収を緩やかにする働きがあります。