

油を使わず食欲の秋も健康メニューで！

# 秋鮭の 焼き南蛮漬け

サラダ感覚で野菜をたっぷり食べられる、ヘルシーな南蛮漬けです。

鮭の赤い色は、強力な抗酸化作用をもつアスタキサンチンという色素で、免疫力を高め、動脈硬化やかぜを予防する働きがあります。



EPA・DHAを多く含む  
血栓防止や脳の活性化作用が

## 「鮭」

秋刀魚とならぶ秋の魚といえば、鮭。秋の味覚というだけでなく、関東以北の正月料理には塩鮭が必需品です（関西では塩鱒が一般的）。さて、鮭の身の赤色はアスタキサンチンという色素のためですが、この色素には強力な抗酸化作用があり、がんや動脈硬化、白内障、胃潰瘍の予防に効果が期待できます。またEPA（血栓防止・アレルギー症状緩和）・DHA（脳の活性化、学習能力向上）などの不飽和脂肪酸やビタミンD、B群も多く含む、健康食材です。



### ●材料（2人分）

鮭	180g
酢	大さじ2
だし汁	大さじ2
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
唐辛子（輪切り）	少々
万能ねぎ	5本
にんじん	20g
玉ねぎ	30g

### ●作り方

- 1 鮭はひと口大に切り、アルミホイルを敷いたトレイにのせ、オーブントースターで8～10分こんがり焼いて火を通す。
- 2 Aを合わせ①を入れ、ときどき返しながらかき混ぜる。
- 3 万能ねぎはななめ薄切りに、にんじんはせん切りに、玉ねぎは薄切りにする。それぞれ水にさらし、パリッとさせ、水気を切る。
- 4 皿に②と③を盛る。

### 1人分

エネルギー  
142  
kcal

塩  
0.6  
g

## もうひと皿 手 しめじとほうれん草の簡単白和え

ほうれん草には鉄分、豆腐には骨粗しょう症予防に役立つカルシウムとイソフラボンが多く含まれ、女性にうれしい組み合わせです。

### ●材料（2人分）

しめじ	40g
ほうれん草	100g
豆腐（木綿）	50g
ねりごま	小さじ1
A 塩	小さじ1/6
砂糖	小さじ1

### ●作り方

- 1 しめじは石づきを切り取りほぐす。アルミホイルに包んで、オーブントースターで4分焼く。
- 2 ほうれん草は湯を煮立て、色よくゆでる。冷水にとって手早く冷まし、水気をしぼって3～4cm長さに切る。
- 3 豆腐をくずし、Aを混ぜ、①、②を和える。

### 1人分

エネルギー  
68  
kcal

塩  
0.5  
g

