

鮭ときのこのこの ハーブ蒸し

きのこの食物繊維で脂肪を追い出す効果。
食欲の秋でも太りにくいレシピです。



「鮭」

「アキアジ」とも呼ばれるように9～11月に旬を迎え、さんまと並んで秋の味覚を代表する魚が鮭。海を回遊して成長した後、産卵のために川に戻ってくる鮭は、脂がのって格別ですが、産卵の時期にあまりに近づきすぎるとお腹の卵に栄養をとられ、身はやせてしまうので要注意です。栄養面では心疾患のリスクを下げるEPA・DHAなどの不飽和脂肪酸や、活性酸素除去や疲れ目解消効果のあるビタミンA、骨粗しょう症予防効果のあるビタミンD、その他にも亜鉛やミネラル、タンパク質を多く含みます。



1人分

エネルギー
130
kcal

塩
1.46
g

●材料(2人分)

生鮭…………… 2切れ(1切れ80g)
白ワイン…………… 小さじ2
塩…………… 小さじ2/3
黒こしょう(粗びき)…………… 少々
エリンギ…………… 2本(100g)
まいたけ…………… 1/2株(40g)
えのきたけ…………… 1/2株(40g)
ローズマリー…………… 少々

●作り方

- ①約30cm×30cmのオーブンペーパーの中央に生鮭を置き、白ワイン、塩半量、黒こしょうをふる。
- ②手で縦に裂いたエリンギと、根元を包丁で切り落とし、まいたけとえのきたけ、ローズマリーを生鮭の上に乗せる。残りの塩をふる。

- ③オーブンペーパーの上下を合わせて2回ほど折り込み、両端をしっかりとねじる。

- ④フライパンに③を乗せてフタをする。約7分、弱めの中火にかける。

※電子レンジの場合は500Wで3分半加熱する。

もうひとつ皿 かぶのマスタードサラダ

カロリーオフの決め手はヨーグルトドレッシング

●材料(2人分)

かぶ…………… 小2個(120g)
れんこん…………… 80g
酢 少々
A 無脂肪ヨーグルト… 大さじ2
粒マスタード… 小さじ2
塩…………… 小さじ1/3

●作り方

- ①かぶの葉は2～3cm残して切り落とす。よく洗ったら、皮付きのまま8等分のくし切りにする。れんこんは皮をむいて輪切りにし、酢を少々加えたお湯で1分半ほど茹で、ザルにあげて冷ます。Aはよく混ぜておく。

- ②①の材料を和える。

※かぶの葉は、他の料理で使いましょう。

1人分

エネルギー
55
kcal

塩
1.0
g

