

鮭のアーモンド焼き えのきソース

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絳行
今別府靖子

免疫サポートポイント

アーモンドに多く含まれるビタミンEや鮭の赤い色素(アスタキサンチン)は、細胞を傷つける物質を除去し、免疫機能の低下を防ぎます。また、アーモンドは食物繊維も豊富で、きのことともに腸内の免疫機能の調整にも役立ちます。

* * *



材料



Point1 マヨネーズが下味と、アーモンドをくっつける役目をします。皮の部分にも塗ることで、魚臭さが軽減します。



Point2 バターは、きのこと一緒にレンジで溶かして、後から混ぜ合わせることで、風味がより立ちます。

ココが
手軽!

- オーブントースター&電子レンジ調理で簡単!
- 洗うのが面倒なフライパンいらず。片付けの手間も省けます。

1人分 ●カロリー: 278kcal
●塩分: 1.2g

香ばしアーモンド&えのきソースで
ワンランク上のお魚メニューに
秋の栄養をさあ、召し上がれ!

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

鮭 2切れ
塩 少々
マヨネーズ 小さじ2
スライスアーモンド 大さじ2
しめじ 1/2袋(50g)
えのき 1/2袋(50g)
A { 酒 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
バター 10g
パセリみじん切り(乾燥パセリも可) ... 適宜

作り方

- 1 鮭に塩をふって、盛り付けたときに上になる面全体にマヨネーズを塗り、スライスアーモンドをのせる**Point1**。アルミホイルを敷いた天板に並べ、オーブントースターで3分焼き、焦げ防止のためアルミホイルをのせてさらに2分ほど焼く。
- 2 しめじは小房に分け、えのきは根元を切り落として半分の長さ切る。パセリはみじん切りにする。
- 3 耐熱容器に2とAを入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で3分加熱し、バターを加えて全体を混ぜ合わせる**Point2**。
- 4 皿に1の焼いた鮭を盛り付けて3をかけ、パセリを散らす。