

「今日のお料理」ならぬ…

# 今月のオススメレシピ

2016.7  
第29回  
担当:新谷

## 第29回のテーマ「夏を乗り切るさっぱりレシピ」

梅雨が明け、いよいよ暑い夏がやってきますね。この時期は暑さで疲れが出て食欲がなくなる人も多いかと思えます。そこで今回は、旬の野菜をとり入れた、夏でもさっぱり食べられるレシピをご紹介します。

### 鮭と野菜のおろし和え

#### 材料 (4人分)

- 塩鮭の切り身…4切れ
- 大根おろし…2カップ **A**
- きゅうり…1本
- パプリカ(赤)…1個
- 青じそ…2枚
- 酢…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- サラダ油…小さじ1/2



#### 栄養成分(1人分)

カロリー:210kcal  
たんぱく質:19.0g  
脂質:10.1g  
炭水化物:9.6g  
塩分量:1.4g



#### 作り方

調理時間:約30分

- ①きゅうりは薄い輪切りにし、分量外の塩を少しからめて、しんなりしたら水気を絞る。パプリカはヘタと種をとり、一口大に切る。青じそは千切りにして軽く水にさらす。
- ②大根おろしは水気を軽く切り、**A**を加えて混ぜる。
- ③フライパンまたはグリルで鮭を焼き、粗熱がとれたら骨と皮を除き、一口大にする。フライパンに油を熱し、パプリカをしんなりするまで焼く。
- ④②に鮭ときゅうり、パプリカを加えて和え、器に盛り、最後に青じそをのせて完成。

### 管理栄養士からのワンポイントアドバイス



大根は上の方が甘く、下にいくほど辛みが強くなります。葉に近い首の部分は甘味が強いので、おろしやサラダに向いています。ただし、おろすとビタミンCが減少してしまうので、お酢を加えるのがおすすめです。

大根には胃腸の動きを整えるジアスターゼという消化酵素が含まれています。ジアスターゼは熱に弱いので、生のまま食べると効果的です。