# かかやま薬局管理栄養士プレゼンツ

# 今月のオススメレシピ

### 第92回のテーマ 「旬の鮭を使ったレシピ」

だんだんと涼しくなってきましたね。 旬の鮭を使った食卓にあると嬉しいマリネをご紹介します。

### 鮭とトマトのマリネ



#### 材料(2人分)

鮭:2切れ(150g)

トマト:1個

玉ねぎ:1/2個

塩:少々

こしょう: 少々

小麦粉:適量

油:適量(大さじ1程度)

酢:大さじ1

砂糖:小さじ1

A d オリーブオイル:大さじ1

塩:少々

こしょう: 少々



栄養成分(1人分)

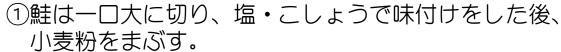
エネルギー 285kcal

たんぱく質 18.7g 15.0 g 炭水化物 16.5 g

食塩相当量 1.1g

作川方

#### 調理時間 約30分



- ②トマトは乱切り、玉ねぎは薄切りにする。Aは混ぜて合わせておく。
- ③玉ねぎは水にさらし5分ほどおく。
- ④フライパンに油をしき、①を両面火が通るまで焼く。 火が通ったらバット等に出し、Aをかける。
- ⑤④にトマトと水切りをした玉ねぎを混ぜ、10分ほどおいて 味がなじんだら、皿に盛り付けて完成。



## 🍑 管理栄養士のワンポイントアドバイス 🕋



鮭の皮にはカルシウムとコラーゲンが含まれています。 トマトに含まれるリコピンは加熱すると吸収率が高まります。 また、うまみ成分のグルタミン酸も加熱でうまみが増すので、 トマトにも火を入れてマリネ液に浸してみても良いですね。