笑顔をあなたへ
おかやま薬局 管理栄養士プレゼンツ

今月のオススメレシピ

2021.11
第92回
担当:山崎

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）

A
- 酢：大さじ1
- 砂糖：小さじ1
- 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
脂質	15.0 g
炭水化物	16.5 g
食塩相当量	1.1g

作り方

調理時間　約30分

①鮭は一口大に切り、塩・こしょうで味付けをした後、
　小麦粉をまぶす。
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。