

◎メニュー名：鮭のヨーグルトアーモンドソース

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：10分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：230kcal(1人分) | 食塩相当量：0.9g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

鮭	アスタキサンチン	記憶力向上	・・・認知症予防
アーモンド	オレイン酸	悪玉コレステロール値低下	・・・生活習慣病予防
ヨーグルト	カルシウム	骨を強くする	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
生鮭 (切り身)	2枚
オリーブ油	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々
= A =	
素焼きアーモンド 徳用	20g
プレーンヨーグルト	大さじ3
オリーブ油	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
ベビーリーフ	適量



作り方

①生鮭は塩・こしょうをして3分位おいてから、水気をよく拭きとっておく。アーモンドは粗く刻む。
②小ボウルにAをあわせて混ぜる。(アーモンドソース)
③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①の生鮭を並べて両面焼く。皿に盛りつけて②のソースをかけ、ベビーリーフを添える。

パーフェクトレシピポイント

ミネラル、カルシウム豊富なヨーグルトにオレイン酸を豊富に含むアーモンドを加えることで、さらに食物繊維やビタミンをプラスでき、DHA、EPAを効率的に摂取できる一品になります。
他にもアーモンドには悪玉コレステロール値を低下させるオレイン酸、細胞の酸化を防ぐ抗酸化物質のビタミンEが含まれており、アンチエイジング効果も期待できる
パーフェクトレシピになります。