

◎メニュー名：揚げずにラクチン！鮭の南蛮漬け

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：15分（漬け込み時間は除く） 分量目安：2人分 エネルギー：318kcal(1人分) 食塩相当量：1.8g(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

玉ねぎ	ケルセチン	認知機能の維持	・・・認知症予防
パプリカ	ビタミンC	血栓予防	・・・生活習慣病予防
鮭	ビタミンD	カルシウムの吸収を高める	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
生鮭 (切り身)	2切れ (160g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
ピーマン	1個 (30g)
パプリカ (赤)	1/6個 (25g)
= A =	
めんつゆ	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1・1/2
水	大さじ1・1/2
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2



作り方

- ①鮭は4等分に切る。玉ねぎは薄切り、ピーマンは種とわたを除き、千切りにする。パプリカは細めの乱切りにする。鮭の両面に薄く小麦粉（適量：分量外）をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、鮭を並べて焼く。中まで火が通り、両面こんがり焼き色がついたら、保存容器に取り出す。玉ねぎ、ピーマン、パプリカを入れ、野菜に火が通るまで1分位炒めたら、鮭を入れた保存容器に入れる。
- ③フライパンの汚れをキッチンペーパーで拭き取り、Aを入れ火にかける。ゴムベラで混ぜながら砂糖を溶かし、沸騰したら火を止めて、②の保存容器に入れる。具材全体が浸かるようたれを絡ませ、30分程度漬ける。
- ④器に③を盛りつけ、上から漬け汁をかける。

パーフェクトレシピポイント

ビタミンDを含む鮭をメインに使用した、揚げずにラクに作れる鮭の南蛮漬けです。鮭はカルシウムの吸収や骨への沈着を助けるビタミンDが豊富。また鮭には強い抗酸化作用のあるアスタキサンチンも含まれています。その他、認知症に良いとされている抗酸化成分ポリフェノールの一種ケルセチンを含む玉ねぎ、皮膚や血管の老化を防ぐビタミンCを含むピーマン、パプリカを使用。揚げずにフライパン一つで作れるので、タイパ、簡便さもパーフェクトな一品になっています。また、唐辛子を加えていないので、子どもからお年寄りまで幅広い年齢の方にお召し上がり頂ける味となっております。