

鮭



公立甲賀病院
栄養管理課
栄養三二新聞

鮭は9～11月頃に産卵のために川に戻ってくる習性を持ちます。産卵前のため身が引き締まっており、脂分は控えめ。この時期の鮭は「秋鮭」として流通しています。

鮭には抗酸化作用を持つ**アスタキサンチン**、カルシウムの吸収を促し骨の健康を保つ**ビタミンD**、赤血球の合成に關与する**ビタミンB12**などが豊富に含まれます。

鮭の甘酢照り焼き

<材料（一人分）>

鮭	一切れ
片栗粉	小さじ2
油	小さじ1
醤油、みりん、酢	各小さじ1
【タルタルソース】	
玉葱	20g(小1/8個)
ゆで卵	1/2個
*マヨネーズ	小さじ1
*ヨーグルト	小さじ2
*こしょう	少々



タルタルソースを大根おろしにするとあっさり美味しい♪

<作り方>

- ① 鮭に片栗粉をまぶして皮目から焼く
- ② 両面が焼けたら醤油、みりん、酢を加え、味を絡める
- ③ 玉葱をみじん切りにし水にさらす
(辛味が気になる場合はレンジで30秒程度温める)
- ④ ゆで卵を潰し、玉葱、調味料(*)と合わす
- ⑤ 鮭にタルタルソースをかけて完成！

<栄養価（一人分）>

エネルギー	260kcal
たんぱく質	21.9g
脂質	13.2g
塩分	1.4g