1/2日分*の

野菜

牧野 直子/管理栄養士・料理研究家 「家族みんなが楽しめる健康的で簡単なおい しいレシピを提案する」をモットーに活動中。 『2 品でととのう やせ献立』(主婦の友社) など、著書多数。

またっぷりおかず

サーモンを香ばしく焼き、根菜やパプリカを加えてサッと炒めます。 最後にカンタン酢™で煮ると、おいしそうな照りが出て、食欲アップ! 食材それぞれのうまみや甘みをカンタン酢™でまとめます。

> この1品で1人 野菜230gが とれる!



サーモンとれんこんの照り煮 おろし添え

Recipe Card 1人分523kcal 塩分2.1g 調理時間30分



材料(2人分)

サーモン(刺身用さく)… $200g \rightarrow 4$ 等分に切る。 れんこん…小 1節(150 g) \rightarrow 乱切りにする。 ごぼう… $^{1}/_{4}$ 本(50 g) \rightarrow 乱切りにする。 パプリカ(黄)… $^{1}/_{2}$ 個(60 g) \rightarrow 乱切りにする。

大根…1/₅本(200 g) → すりおろして、水気をきる。

片栗粉…適量

サラダ油…大さじ2

ミツカン カンタン酢™…90ml 細ねぎ…適量→小口切りにする。 自然のあしあと。 ノルウェー産 生アトランティックサーモン

作り方



フライパンにたっぷりの水と れんこん、ごぼうを入れて 中火にかけ、沸騰したら7分 ほどゆでて、ざるに上げる。



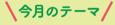
サーモンに片栗粉をまぶす。 フライパンをサッとふいて サラダ油を中火で熱し、 サーモンを並べて片面3分 ずつ、焼き色がつくまで焼 く。



1、パプリカを加えてサッと 少める。



ミツカン カンタン酢™を加えて火をやや強め、サーモンがくずれないようにゆすりながら、照りが出て汁気がほとんどなくなるまで4~5分煮る(途中でサーモンをそっと返す)。器に盛り、大根おろしを添えて細ねぎをちらす。



れんこんで食物繊維と ビタミン C をとりましょう!

一年中出回っているれんこん。これからの時期は「晩秋れんこん」と言い、新れんこんよりも甘みが増し、ねっとりしているのが特徴です。食物繊維のほか、根菜の中ではビタミンCが多いです。ビタミンCは水溶性ですが、大きめに切ることで損失を抑えています。とりだめができないので、毎回の食事で意識的にビタミンCを摂取しましょう。

Close-up

これ1本でおいしく 味が決まる!

ミツカン カンタン酢™

甘酢漬け、酢の物、お寿司、ピクルス、マリネ、肉料理など、いろいろなお酢メニューがカンタンに作れる調味酢です。砂糖、食塩などを合わせる必要がないので、料理の苦手な方でもカンタンにおいしくお酢メニューを作ることができます。



※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。 ご了承ください。

*厚生労働省「健康日本21」では、成人1日あたりの野菜の摂取量として350g以上を目標値としています。