



ゲンキ レシピ

鮭のソテーオレンジ風味

○調理時間:15分 ○エネルギー:約200kcal
○塩分量:0.9g(1人分)

鮭とオレンジで体内から紫外線対策

抗酸化作用のある成分を摂ることも紫外線対策のひとつ。鮭にはアスタキサンチンという成分が含まれています。アスタキサンチンはビタミンEの約1,000倍の抗酸化作用があるとされており、さらにビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がります。



材料(2人分)

- 生鮭 ……2切れ
- セロリ ……10cm
- 塩 ……少々
- 小麦粉 ……大さじ1
- オレンジ ……1/2個
- コショウ ……少々
- ニンジン ……1/2本
- レモン汁 ……大さじ1
- バター ……大さじ1/2

作り方

- ① 鮭は1切れを3～4等分に切り、塩、コショウして小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにバターを溶かして鮭を焼く。
- ③ 鮭を焼いている間に、ニンジンとセロリは千切り、オレンジは薄皮から房を取り出し、1房を半分の厚さに切る。
- ④ ボウルにニンジン、セロリ、オレンジ、塩、コショウ、レモン汁を入れて全体を混ぜる。
- ⑤ 焼き上がった鮭を皿にのせ、④を盛りつける。
あればパセリのみじん切りをちらす。



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～