



ゲンキ レシピ

鮭のクリームチーズソース

○調理時間：10分 ○エネルギー：約190kcal
○塩分量：約1.3g

トリプトファンで良質な睡眠を



脳神経を鎮めるセロトニンを作るのに欠かせないトリプトファン。毎日摂ると寝つきが良くなるといわれています。効果的に摂るには、単にトリプトファンが豊富な大豆や卵、乳製品などを食べればよいのではなく、炭水化物と同時に摂るのがおすすめです。トリプトファンは鮭にも豊富に含まれています。

材料(2人分)

- 生鮭……………2切れ
- 牛乳……………大さじ2
- (あれば) 無農薬
- 白ワイン(日本酒)…大さじ2
- 塩……………少々
- レモンの皮……………少々
- クリームチーズ……………30g
- コショウ…少々
- パセリ……………適宜

作り方

- ① 鮭は塩、コショウしてフライパンで焼く。片面が焼けたら裏返して、両面とも表面が焼けたら白ワイン(なければ日本酒)を注ぎ、フタをして蒸し焼きにする。
- ② クリームチーズはラップをしてレンジで20秒ほど温める。牛乳を少しずつ加えて溶き伸ばし、塩、コショウする。あればレモンの皮の黄色い部分をすりおろして加える。
- ③ ①の鮭に②のソースを添えて、パセリのみじん切りを散らす。

皮の黄色い
部分だけ



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 ～