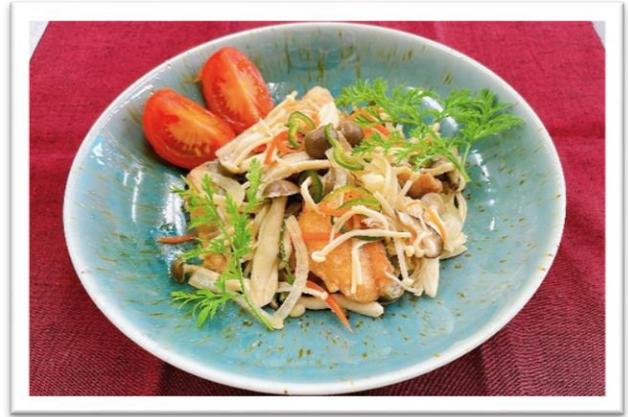


## きのこたっぷり鮭のマリネ

旬の鮭と食物繊維たっぷりのきのこが食べられるレシピです。

### 【材料 (2人分)】

生鮭	150g	
小麦粉	適量	
塩・こしょう	適量	
ピーマン	15g	
玉ねぎ	25g	
にんじん	20g	
しめじ	50g	
しいたけ	10g	
えのき	25g	
A	しょうゆ	大さじ1・1/2
	酢	大さじ1・1/2
	みりん	大さじ1・1/2
	砂糖	大さじ1
揚げ油	適量	



### 1人分の栄養価

エネルギー量	204kcal
食塩相当量	1.3g

### 【作り方】

- ① ボウルに A を混ぜ合わせておく。
- ② 鮭は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶして油で揚げ、熱いうちに①のボウルに加える。
- ③ 野菜は4cm長さのせん切り、しいたけは薄くスライス、しめじとえのきは小房に分け、さっと茹でて水気を切る。
- ④ ②と③を和え、盛り付ける。

### 【食生活改善推進員より】

・調味液は酸味が控えめなので、酢が苦手な方でも美味しく食べられます。

#### - 鮭 -

鮭は身の色から赤身の魚と思われがちですが、白身の魚に分類されます。

鮭の身の色素は、エビやカニにも含まれるカロテノイド系のアスタキサンチンによるものです。アスタキサンチンには抗酸化作用があります。