

焼き鮭のきのこソースかけ



材料・分量(1人分)

- ・鮭・・・70g (小1切れ)
- ・酒・・・3g
- ・油・・・2g
- 〈きのこソース〉
 - ・まいたけ・・・20g
 - ・しめじ・・・10g
 - ・えのき・・・10g
 - ・だし汁・・・30g
 - ・醤油・・・6g(小さじ1杯)
 - ・生姜・・・0.5g
 - ・こねぎ・・・5g

作り方

1. 鮭は、酒をふっておき、焼く直前にキッチンペーパーなどで汁をふき取っておく。
(生臭さが軽減されます)
2. きのこ類は、石づきを切り落とし、まいたけは一口大に切り分け、しめじとえのきはほぐしておく。生姜は卸し金で卸し、こねぎは小口切りにしておく。
3. (きのこソースを作る)小鍋に醤油とだし汁、きのこ、生姜を入れて火にかける。
きのこに火が通ったら、こねぎを加えて火を止める。
4. フライパンに油をひいて熱し、鮭を表面を下にして中火で焼く。
焦げ色がついたら、ひっくり返して蓋をし、弱火で中まで火が通るまで焼く。
5. 焼いた鮭を皿に盛り付け、きのこソースをかける。

栄養量(1人分)

熱量110kcal、たん白質17.5g、脂質3.1g、炭水化物2.9g、カリウム423mg、リン230mg、食塩1.1g

一般的に「鮭(さけ)」と呼んでいるのは、「白鮭(しろさけ)」のことです。年中出回っていますが、白鮭が産卵のため故郷に戻ってくる秋(9月~11月)が旬で、この時期(秋)に漁れることから「秋味(あきあじ)」とも呼ばれています。

栄養成分としては、良質なたんぱく質や、DHAやEPAなどの脂質を含んでいます。身の赤い色の成分はアスタキサンチンというポリフェノールの一種で悪玉コレステロールを減少させる働きがあります。

白鮭100g中の栄養量：

〔熱量133kcal、たんぱく質22.3g、脂質4.1g、炭水化物0.1g、
カリウム350mg、リン240mg〕