

9月
レシピ



旬の鮭を使い
野菜と大根おろし
でさっぱりと
仕上げました☆
秋の食卓に
どうぞ♪

鮭の焼き漬け

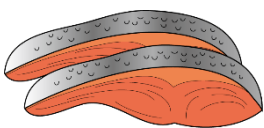
●材料(2人分)

鮭2切 ピーマン1個 にんじん20g たまねぎ60g
油小さじ2 大根おろし120g
A(酢大さじ2 めんつゆ大さじ1)

●作り方

- ①鮭は素焼きにする。
- ②野菜はそれぞれ千切りにして炒め、大根おろしと和える。
- ③Aを子鍋に入れて、煮立たせる。
- ④鮭と野菜をバットに入れ、③をかけ20～30分漬ける。

×モ



鮭の赤い色はアスタキサンチンによるもので、美肌や
老化防止、発ガン予防に効果的とされています。

リハビリ南東北福島 栄養管理課