



信楽園病院だより



第196号 平成29年7月1日 発行

〒950-2087 住所 新潟市西区新通南3丁目3番11号 TEL 025-260-8200 FAX 025-260-8199

E-mail renkei@shinrakuen.com ホームページアドレス <http://www.shinrakuen.com>



～鮭の南蛮漬け～

管理栄養士 山岸 亜衣



蒸し暑い季節になってきました。食欲は落ちていませんか？気温が高くなると食事もつい冷たくて喉通りの良い食品に偏りがちになる方も多いのではないのでしょうか。食欲の低下や食事の栄養バランスが崩れることにより、“夏バテ”の原因となる場合があります。今回は暑い夏場でも美味しい冷たくてさっぱりした信楽園病院の夏のメニューを紹介いたします。

◆材料（1人前）◆ <1人前◆エネルギー：222kcal たんぱく質：19.2g 脂質：10.4g 塩分：1.3g>

鮭 1切れ(60g)・片栗粉 少々・揚げ用の油 適量

レモン汁 少々・白ごま 2g・青じそ(千切り) 少々・大根おろし 40g、青じそ 1枚

A【だし汁 30ml、醤油 8ml、みりん 3ml、酢 4ml、砂糖 2.5g、鷹の爪 少々、生姜(千切り) 少々】

◆作り方◆

- ①鮭に片栗粉を付け、揚げる。
- ②Aを合わせてひと煮立させる。
- ③火を止めたら、レモン汁、青じそ(千切り)、白ごまを入れる。
- ④揚げた鮭を③の調味液に熱いうちに漬け、冷やす。
- ⑤皿に鮭を盛り付け、大根おろしと青じそを添える。

☆アレンジ☆

鮭は揚げずに焼きでもOK

青じそや生姜の他に、みょうがなど季節の香味野菜を加えても美味しいです。



鮭は薄い赤色をしています。これはアスタキサンチンという色素です。アスタキサンチンは、βカロテンやリコピンと同じくカロテノイドの一種です。アスタキサンチンは抗酸化作用を持ち、紫外線から体を防御したり、疲労回復の効果があるとされています。

また、酢にも疲労回復の効果があるとされています。これは、酢の主成分である有機酸が、疲れると筋肉に溜まる乳酸を燃焼させるためです。食事をしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう！

