



栄養価 (1人分)

エネルギー 169 kcal

たんぱく質 16.7 g

塩分 1.0 g

材料 (2人分)

- ・生鮭 2切れ
- ┌ 酒 大さじ2
- ├ みりん 小さじ2
- ├ しょうゆ 小さじ2
- ├ 砂糖 小さじ1
- ├ 柚のしぼり汁 小さじ2
- └ 柚の皮すりおろし 少々
- ・塩 少々
- ・長いも 5cm

作り方

- ① 生鮭に塩をふってしばらく置く。流水で洗い、キッチンペーパーで水気をふく。長いもは皮をむき、1cm角の拍子木切りにする。
- ② Aを合わせ、鮭を漬け込む。(1時間程)
- ③ フライパンで②、長いもを汁をかけながら焼く。

コツ・ポイント

- ・柚子がふわっと香る、上品で優しい味です。
鮭の赤い色素「アスタキサンチン」は抗酸化作用があります。