

生鮭のソテー ～豆乳ソースかけ～



●材料～2人分～

生鮭	2切れ
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1
パセリ	少々

～豆乳ソース～

玉ねぎ	140g
マイタケ	40g
調整豆乳	200ml
コンソメ	少々

～1人分の栄養成分～

エネルギー	233 kcal
たんぱく質	24.8g
脂質	9.5g
炭水化物	11.9g
塩分	1.0g

●作り方

1. 生鮭の切り身に塩、こしょうを振りかけ下味をつける。
2. フライパンに油を入れて熱し生鮭を入れて焼く。
3. 両面に焼き目がついたら、弱火にして蓋をして中まで火を通す。
4. 玉ねぎを薄切りにする。マイタケは食べやすい大きさにほぐす。
5. フライパンに玉ねぎとマイタケを入れて炒める。
6. 鍋に調整豆乳を入れて温め、玉ねぎ・マイタケ・コンソメを加える。
7. 器に鮭を盛り付けてソースをかけ、最後にパセリを散らし完成。

●高血圧対策レシピのポイント

鮭を買うときは“生”がおすすです。塩鮭は塩をまぶして寝かせ熟成させてうまみを引き出していますが、その分塩分が生鮭に比べて多く含まれています。生の切り身を使うだけで減塩することができます♪食材を選ぶ時には、食材に含まれている見えない塩分に要注意です！

また、鮭にはEPAやDHAが豊富に含まれています。血液をサラサラにする効果があり動脈硬化を予防する働きがあります。また、豆乳に含まれる大豆イソフラボンには、動脈硬化の原因となるコレステロール値の上昇を抑える働きがあります。高血圧は動脈硬化を引き起こす原因となるので血液をサラサラにする食材を摂ることもおすすです♪