

## 鮭のおろし和え<副菜>



エネルギー 47kcal

塩分 0.4g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

### おすすめポイント

鮭の赤色はアスタキサンチンという色素で、強力な抗酸化作用があります。活性酸素を除去し、免疫力を高める効果があり、動脈硬化やがんなどの予防につながります。



阿知須共立病院 栄養科

## 鮭のおろし和えの作り方

### 材料（2人分）

|            |      |
|------------|------|
| 大根         | 100g |
| 鮭（切り身・骨なし） | 20g  |
| きゅうり       | 20g  |
| 砂糖         | 大さじ1 |
| A 塩        | 少々   |
| 酢          | 大さじ1 |

- ① きゅうりは薄く輪切りにして塩（分量外）をふり、しばらく置いておく。
- ② 鮭に少量の塩（分量外）をふって焼く。
- ③ 大根は皮をむいて、大根おろし器でおろす。
- ④ ボウルに水気を切ったきゅうり、粗くほぐした鮭を入れる。
- ⑤ ④にAを入れて混ぜ合わせる。