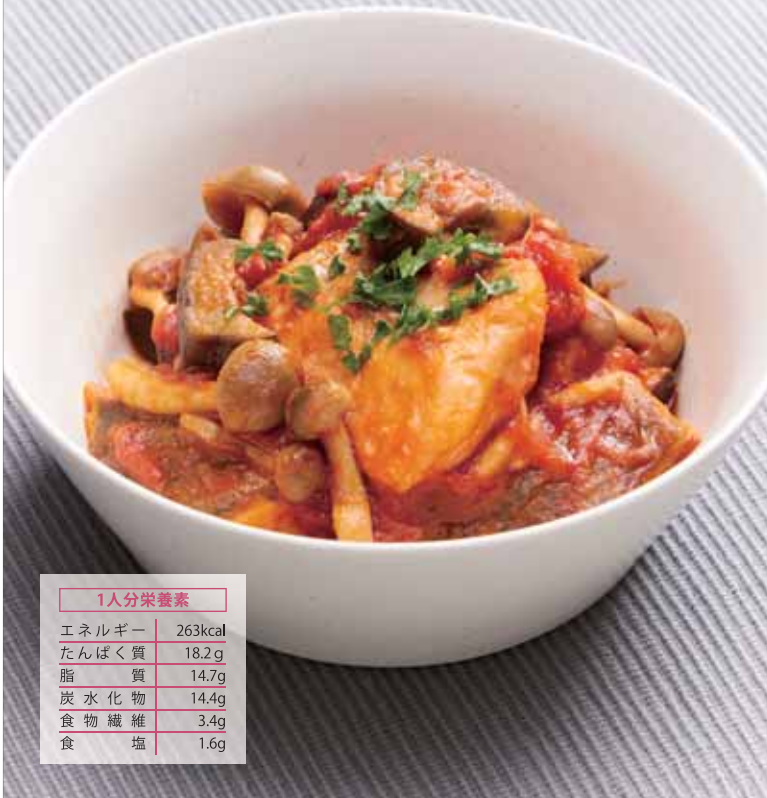


鮭のトマト煮



1人分栄養素

エネルギー	263kcal
たんぱく質	18.2g
脂質	14.7g
炭水化物	14.4g
食物繊維	3.4g
食塩	1.6g

材料〈2人分〉

生鮭……………2切れ	トマト缶……………1/2缶
小麦粉……………小さじ2	トマトケチャップ…大さじ2
オリーブオイル…小さじ2	コンソメ顆粒…小さじ2
しめじ……………1/2袋	塩……………小さじ1/3
なす……………1個	パセリ……………適量

作り方

- 1 生鮭を3等分に切り、小麦粉を両面につける。
- 2 しめじの石づきをとってほぐす。なすは縦半分に切り、1cmの厚さに切る。
- 3 トマト缶、ケチャップ、コンソメ、塩を混ぜる。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れ、①を焼く。表になる方から中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、全体に火が通るまで約3分焼く。焼けたら1度取り出す。
- 5 同じフライパンにしめじとなすを入れ、軽く火が通るまで炒める。
- 6 ③を加え、中火で煮立たせる。
- 7 弱火にし、④を加える。全体をやさしく混ぜ合わせ、約3分煮る。
- 8 器に盛りつけ、パセリを添えて完成。

ポイントはここです！

鮭にはアスタキサンチン、トマトにはリコピン、なすにはアントシアニンという抗酸化作用のある成分が含まれています。肌にうれしい成分をまとめてとることができて◎。きのこに含まれるビタミンB2も美肌に効果的です。