

鮭の南蛮漬けと えびと冬瓜の水晶煮



鮭の南蛮漬け

★材料(2人前)

生鮭	2切れ
塩	少々
小麦粉	20g
油	適量(揚げ焼き用)
玉ねぎ	1/2個
人参	1/4本
ピーマン	1個
パプリカ	1/2個
唐辛子	1本
酢	50cc
砂糖	18g
醤油	18cc
出汁	100cc

栄養成分(1人前)

カロリー	463 kcal
たんぱく質	25.1 g
脂質	10.8 g
炭水化物	64.6 g
塩分	2.9 g

えびと冬瓜の水晶煮

★材料(2人前)

冬瓜	200g
干しエビ	10g
出汁	400cc
薄口醤油	小さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
三つ葉	6g
(片栗粉※あんかけ用)	大さじ1)

栄養成分(1人前)

カロリー	252 kcal
たんぱく質	9.2 g
脂質	2.4 g
炭水化物	45.5 g
塩分	2.3 g

調理のポイント

鮭の南蛮漬け

☆☆ 鮭をたべて、
血管障害を予防しよう！☆☆



鮭にはEPA(エイコサペンタエンサン)・DHA(ドコサヘキサエンサン)が豊富に含まれています。

EPA・DHAは血栓を防ぐとともに、血中コレステロールを低下させ、脳梗塞や心筋梗塞を予防する働きがあります。

玉ねぎの硫化アリルは血液をサラサラにし、高血圧・動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などに効果的です。



えびと冬瓜の水晶煮

☆☆ えびにはアスタキサンチンが
豊富に含まれています！☆☆

アスタキサンチンは、強い抗酸化作用があり、老化や動脈硬化などを抑制する働きがあります。

冬瓜にはカリウムが多く含まれており、血圧を下げる効果が期待できます。



※城山病院のホームページでこのレシピの
動画がご覧になれます！

**You Tubeでもご覧になれます！！<城山病院>で検索

