

## 鮭のパン粉焼き

栄養科  
おすすめ  
レシピ

鮭は一般的に秋が旬で、「秋鮭」と呼ばれます。鮭のピンク色はアスタキサンチンという、カロテノイド色素の一種で、強い抗酸化作用をもちます。

悪玉コレステロールの酸化を抑える、ストレス性免疫低下の抑制、白内障や胃潰瘍の防止に効果があるといわれています。

しかし、塩鮭などの塩分には注意が必要です。

材料（4人分）

材料	分量(4人分)
生鮭切身70g	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
生たらこ	1/2腹
バター	大さじ2弱
玉ねぎ	10g
セロリー	10g
レモン汁	小さじ1弱
パン粉	大さじ2と1/2
パセリ	少々



エネルギー・・・147kcal たんぱく質・・・17.2g 脂質・・・7.3g 食塩・・・0.7g （1人分あたり）

### 【作り方】

- ① 鮭に塩・こしょうで下味をつけます。
- ② ①の鮭を200℃のオーブンで10分程焼きます。
- ③ バターは調理1～2時間前くらいに冷蔵庫から常温に出してやわらかくしておきます。
- ④ 生たらこは皮から卵を出しておきます。
- ⑤ 玉ねぎ、セロリーはみじん切りにしておきます。
- ⑥ ③④⑤とレモン汁をボールに入れ、混ぜ合わせます。
- ⑦ パセリはみじん切りにしてよく水を切り、パン粉と混ぜ合わせます。
- ⑧ ②の鮭に⑥のをのせ、上から⑦をふりかけて再び200℃のオーブンで焼き、こげ目がついたら完成です。



### 調理担当者より一言！！

・家庭では、塩・こしょうした鮭を魚焼きグリル等で一旦焼き、その上に具を乗せ、トースターで表面に焦げ目がつくくらい焼くと簡単です。

・バターは湯せんで溶かすのではなく、常温でやわらかくした方が失敗しません。



調理師 中平