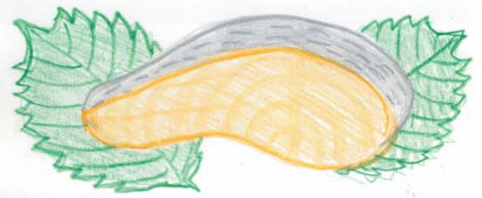


# 鮭とトマトのさっぱり茶づけ



## ＜材料(2人分)＞

- 塩鮭・・・140g(2切)
- 酒・・・15g(大さじ1)
- ごはん・・・280g(2膳)
- トマト・・・200g(1個)
- 大葉・・・2g(4枚)
- 刻みのり・・・6g
- 炊りごま(白)・・・6g

②

- 醤油・・・6g(小さじ1)
- みりん・・・6g(小さじ1)
- だし汁・・・300ml

◦一味とうがらし

お好みで  
わさびなども  
入れてOK!



## ＜作り方＞

- ① 鮭に酒をふりかけ、白っぽくなるまでレンジで加熱する。
- ② 加熱した鮭の身をほぐし、骨を取っておく。
- ③ トマトはサイコロ切り、大葉は千切りにしておく。
- ④ ②を1度沸騰させ冷やし、一味とうがらしをお好みの量入れる。
- ⑤ ごはんの上に鮭、トマト、大葉をのせ④のだしをかける。
- ⑥ 最後に、白ごま、のりを散らして完成。

## ＜ポイント＞

- 鮭に含まれるアスタキサンチンの強い抗酸化作用が血液をサラサラにする。
- おいしい名古屋の水を使用している。
- ビタミンや食物繊維が多く含まれているトマトを使用している。トマトには血圧を下げる作用があります。
- 男性の方でも簡単に作れるので、夏バテや二日酔いなど食欲のないときでも食べられ、多くの栄養を摂取できる。

## ＜栄養価(1人分)＞

- エネルギー・・・460 kcal
- たんぱく質・・・21.4 g
- 脂質・・・11.5 g
- 炭水化物・・・65.1 g