

【 体の老化予防レシピ 】  
**鮭つくねの野菜あんかけ**



**材料（4人分）**

生鮭	3切れ(180g)	サラダ油	小さじ2	
塩こしょう	少々	さやいんげん	4本	
酒	小さじ1	キャベツ	大1枚	
絹ごし豆腐	1/3丁(100g)	にんじん	1/2本	
卵	1個	A	だし汁	200ml
しょうが	小さじ1		しょうゆ	小さじ1
長ねぎ	10センチ		砂糖	小さじ1
パン粉	1カップ		酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1	片栗粉	小さじ1	

**作り方**

1. 鮭に塩こしょうと酒をふり、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ電子レンジで5分加熱する(様子を見ながら加減する)。しょうがは皮をむいてすりおろし、長ねぎはみじん切りにする。
2. さやいんげんは筋をとり半分の長さにし、キャベツは一口大に切る。にんじんは薄く切り、幅1cm程度の短冊切りにする。
3. 鍋にAとさやいんげん以外の野菜を入れて弱火で加熱する。野菜が煮えてきたらさやいんげんを加え、火が通ったら煮立ったところに倍量の水で溶いた片栗粉(小さじ1)を加えてとろみをつける。
4. 1の鮭が冷めたら骨と皮を取り除きながらほぐす。そこへ絹ごし豆腐と卵、1のしょうがと長ねぎ、パン粉と片栗粉を加え均一になるようにしっかりとこねる。4等分にしたら手に叩きつけて空気を抜き、形を整える。
5. フライパンにサラダ油をひき、中火で焼く。片面に焼き色が付いたらもう片面も焼く。中まで火が通ったら、器に盛り、3の野菜あんをかけてできあがり。

## = バランスアップポイント =

今月は、旬の鮭を使ったレシピです。鮭にはアスタキサンチンというカロテンの仲間が含まれていますが、これが鮭のピンク色の素になっています。アスタキサンチンには、抗酸化作用という体を老化から守る作用があります。抗酸化作用のある食材は、キャベツや緑黄色野菜、しょうがや豆腐などに多いと言われています。

加熱した鮭をほぐしてこねるだけでふわふわのつくねができます。ぜひお試しください。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー	178kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	6.6g
炭水化物	13.2g
食物繊維	1.3g
鉄分	1.0g
カルシウム	47mg
塩分	0.6g

使用する鮭は「生鮭」がおすすめです！  
塩鮭を使う場合は、塩こしょうを控えめにし、  
野菜あんのしょうゆを半分以下に減らそう！

