

食べて健康

～ 秋鮭の Pasta ～

～ 鮭の効能 ～

鮭には、良質なたんぱく質、栄養素の代謝を促すビタミンB群やカルシウムの骨への吸収を進めるビタミンDが豊富に含まれ、脂肪分もEPAやDHAなど不飽和脂肪酸が中心のため、美味しいうえに健康に良い食材です。EPAやDHAは、血中のコレステロールを抑えて血液の流れを良くし、動脈硬化や血栓、高血圧を予防します。DHAは脳の細胞を活性化させ、ボケを予防する効果も指摘されています。



材料（2人分）

- | | |
|--------------|--------|
| ・パスタ | 200g |
| ・塩（パスタをゆでる用） | 適宜 |
| ・オリーブオイル | 大さじ2 |
| 秋鮭 | 2切 |
| しめじ | 1/2パック |
| アスパラ | 4～5本 |
| ニンニクチューブ | 1cm |
| 唐辛子（お好みで） | |
| ・だし汁 | 40cc |
| ・こしょう（お好みで） | |
| ・醤油 | 大さじ1 |
| ・みりん | 少々 |

作り方

アスパラは硬めに下茹でしておきます。秋鮭は一口大に切っておきます。
フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、マークの具材を全て入れて炒める。
鍋に湯を沸かし、パスタをゆでておく。
秋鮭に火が通ったら、だし汁、醤油、みりんを加える。
パスタを加え絡めたら出来上がり。
大葉、のりはお好みで。食べる時にこしょうを加えてもおいしいです。