



行楽弁当に欠かせない!

## 栄養満点の秋魚 サケ



Cooking Recipe

バラエティー豊かな  
味わいと彩りを満喫!

サケは私たちの食卓になじみの深い魚ですが、その栄養価の高さは意外と見落とされがち。特に必須アミノ酸をバランスよく含むタンパク質が豊富で、脂質やビタミン、ミネラルなどもたっぷり。身のピンク色はビタミンEの1000倍もの抗酸化力があるといわれるアスタキサンチンによるもので、肌の老化予防に効果的です。脂肪には生活習慣病を予防するDHAとIPAが含まれています。

運動会や遠足、行楽など、お弁当をつくる機会が増える秋。旬のサケをぜひおかずの一品に。コラーゲンたっぷりの皮も一緒に、残さずいただきます。

## にぎやか巻き 4種

〈作り方〉

### サケ&きゅうり

- 1 きゅうりは小口切りにして塩をふり、しんなりしたら水気をしぼります。サケフレークをのせ、きゅうり2~3切れを飾ります。

### しそ&しば漬け

- 1 しば漬けはせん切りにします。
- 2 しそとともにのせます。

### ツナ&かにかま

- 1 ツナは油をきり、マヨネーズであえます。かにかまぼこは2~3cm長さに切り、ほぐします。

### そぼろ

- 1 卵をときほぐし、①を加えて混ぜます。小鍋に入れて中火にかけ、箸4~5本でかき混ぜてそぼろにします。
- 2 鍋にひき肉と②を加え、よく混ぜて中火にかけます。箸4~5本でかき混ぜます。

調理時間  
60分

1人分  
583kcal

材料 [2人分 12個]

すしめし ..... 約360g  
焼きのり ..... 2枚

### 〈サケ&きゅうり〉

サケフレーク ..... 20g  
きゅうり ..... 1/4本  
塩 ..... 少々

### 〈しそ&しば漬け〉

しその葉 ..... 3枚  
しば漬け ..... 20g

### 〈ツナ&かにかま〉

ツナ (缶詰) ..... 30g  
マヨネーズ ..... 小さじ2  
かにかまぼこ ..... 1本

### 〈そぼろ〉

卵 ..... 1個  
┌ 砂糖 ..... 大さじ1/2  
└ ①みりん ..... 小さじ1/2  
┌ 塩 ..... 少々  
└ とりひき肉 ..... 100g  
┌ 砂糖 ..... 大さじ1/2  
└ ②しょうゆ ..... 大さじ1  
└ みりん ..... 大さじ1  
└ しょうが汁 ..... 小さじ1/2

トッピングする具は  
牛肉のしぐれ煮&木の芽、  
焼きたらこ&きゅうりなども  
オススメ!

