

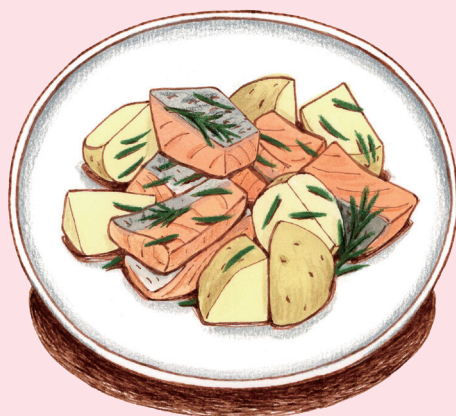


ゲンキ  
レシピ

## 鮭の香草焼き

○調理時間：15分 ○エネルギー：約190kcal  
○食塩相当量：約0.5g

### ローズマリーで香り豊かに



ローズマリーの香りは肉や魚の臭みを取り、風味を豊かにしてくれます。生のものが手に入らなければ乾燥したものでも構いません。鮭の独特のにおいが気になる人にもおすすめです。ローズマリーの香りは、記憶力や集中力を高める効果があるともいわれています。

#### 材料(2人分)

- 生鮭切り身 …… 2切れ
- 小麦粉 …… 大さじ1/2
- コショウ …… 少々
- ローズマリー(生) …… 1枝
- オリーブ油 …… 小さじ1
- ジャガイモ …… 1個
- 塩 …… 少々

#### 作り方

- ① 鮭は1切れを3等分して表面に小麦粉を振りかける。ローズマリーは枝を取って葉の部分だけにしておく。
- ② ジャガイモは洗って耐熱皿に入れて電子レンジで加熱(600Wで2~3分)して、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて火をつけ、鮭を入れ、ローズマリーをのせ、ジャガイモも入れてふたをして2分ほど焼く。
- ④ 裏返してさらに1分焼き、塩、コショウし、ふたをして火を止め2分ほど蒸らす。

生がなければ  
乾燥したものでも



レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

～ MEMO ～