

2022 美活食 ~ 低糖質 ~

「 鮭と梅チーズの変わり揚げ 」

10
エ
がっ



栄養価 (1食あたり)

エネルギー	372 kcal
炭水化物	6.9 g
糖質	0.7 g
たんぱく質	28.6 g
脂質	28.0 g
塩分	2.2 g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
朝川 愛美さん、西島 由奈さん、山中 瑠綺さんが
考案しました。

監修: 門 利恵先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

低糖質の鮭とチーズを材料にし、揚げ衣には糖質量の多い薄力粉の代わりに低糖質で食物繊維が豊富に含まれるおからパウダーを使用しました。鮭には「アスタキサンチン」という成分が豊富に含まれています。アスタキサンチンは活性酸素の発生を抑制する強い抗酸化作用を持つため、動脈硬化や老化の予防効果が期待できます。一緒に組み合わせる梅肉、大葉との相性がとても良いです。旬の秋鮭で糖質に配慮した一品をぜひお試しください。

材料と作り方 (2人分)

材 料	
生鮭切り身	240g
プロセスチーズ	24g
梅干し	2個
大葉	6枚
サニーレタス	適宜
おからパウダー	20g
水	150g
揚げ油	適量

372kcal



作り方

～準備～

- ・梅干しの種を取り除き、梅肉をたたき梅にする
- ・鮭の骨を取り除く。

- ① 鮭を食べやすい大きさに切り、厚みの1/2に切り込みを入れて開く。
- ② チーズを棒状に切り、梅肉を塗った大葉で巻いて①に挟み、爪楊枝を刺して固定する。
- ③ おからパウダーと水を混ぜ合わせて揚げ衣を作る。
- ④ ②を衣にくぐらせ、170～180℃の油で火が通るまで揚げる。
- ⑤ サニーレタスを敷いたお皿に盛り付けて完成。