



血行促進で冷え予防

秋鮭の焼きびたし

料理:今泉久美 写真:片柳沙織 構成:大嶋律子(ジラフ)



1人分210kcal/
野菜85g

材料 (2人分)

生鮭	2切れ
酒	大さじ2
塩	極少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
ピーマン	2個 (60g)
長ねぎ	1本 (100g)
油	大さじ1/2
おろししょうが	1かけ分 (10g)
[A]	
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2

作り方

- ① 生鮭は酒をからめて水気を拭く。塩、こしょうを片面に振り、全体に小麦粉をまぶす。
- ② ピーマンは4つ割り、長ねぎは片面に軽く斜めに切れ目を入れて4cm長さに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、中火で①、②を入れて3分ほど焼く。ピーマンは途中上下を返して取り出す。長ねぎと鮭の上下を返し、ふたをして弱火で3分ほど焼く。
- ④ パットに[A]を合わせ、③を潰け、10分置いたら、器に盛る。軽く潰け汁をかけ、しょうがをおろしてのせる。

24 時間電話健康相談サービス

☎0120-53-2101

健保組合では、電話による無料健康相談を外部機関（ティーバック）に委託しております。被保険者本人だけでなく、配偶者、被扶養者の方も健康・医療等に関する相談サービスを利用できます。医療の専門スタッフが毎月8万件以上の相談に対応してます。安心してご利用ください。

例えばこんな場合に……夜中に子どもが熱を出したときの対処について
夜間・休日などに受診できる医療機関を知りたい
健康診断結果の数値が気になる