

早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」

著者 福本健一監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

銀鮭の中華風ねぎソース



材料 (2人分)

銀鮭	2切れ
塩	適宜
小麦粉	適宜
サラダ油	大さじ1
【A】	
しょうゆ	大さじ2
水	大さじ1
酢	大さじ1
さとう	大さじ1
白ネギ	1/2本
にんにくチューブ	少々

<作り方>

1. 鮭の両面に塩を軽く振って15分ほど置く。
2. 白ネギはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
3. Aの材料をすべて合わせる。
4. フライパンにサラダ油をいれて弱火で熱し、両面に小麦粉をはたいた鮭を入れて中まで火を通す。
5. 4を皿に盛り付け、3を上からかけて完成。

《ポイント》

鮭は抗酸化作用やタンパク質合成に必要な栄養素を多く含むので、運動をする人には特におすすめの食材です。

詳しくは で検索！！