



秋鮭の青菜タルタル焼き

青菜と卵を組み合わせた
栄養バランスの良い焼魚です。



材 料 (4人分)

- ゆで卵(半熟) Mサイズ2個
- ほうれん草…… 70g
- 玉ねぎ…… 30g
- 秋鮭(切り身)…… 4切れ
- 塩…… 少々
- ゆで卵(半熟) Mサイズ2個
- ほうれん草…… 70g
- 玉ねぎ…… 30g
- マヨネーズ…… 大さじ2と1/2
- しょうゆ…… 小さじ1/2
- 塩・コショウ・バター…… 少々

作り方

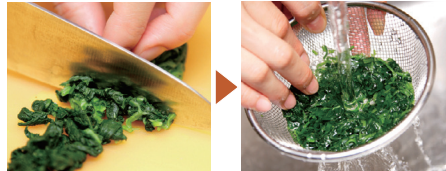
1

秋鮭に塩少々をまぶし、30分おいてから、グリルで焼く。
〈この塩は旨味を引き出すためのものなので薄くまぶしましょう〉



2

ほうれん草は茹でて水気を絞り、粗みじん切りにして、塩もみ(塩は分量外)して10分おき、ザルに入れて流水で塩分をよく洗い流して再度固く絞る。〈このひと手間が色を良くしアクを取り、食べやすくしますよ。〉



3

玉ねぎはみじん切りにして、冷水に10分さらしておき、ザルにあげて水気をよく絞る。



4

ボウルにゆで卵を入れて潰し、2のほうれん草、3の玉ねぎ、マヨネーズ、しょうゆを加えて混ぜ、塩・コショウで味を整える。



5

オーブントースターのトレーにアルミホイル(クッキングシートでも可)を敷き、バターを少々塗って、1の鮭を並べ、上に4の青菜タルタルソースを盛る。



6

4~5分焼く。



栄養価

- 卵が含むビタミンDは、秋鮭のカルシウム吸収を助けます。
- ほうれん草と鮭の組み合わせは、貧血予防、抗酸化作用などの効果が期待できます。

ワンポイントアドバイス

- 1で30分おく間に、タルタルソースを作ると、調理時間の短縮になります。
- ほうれん草は、小松菜でもOK!カルシウムの強化になりますよ!春菊なら香りUP、水菜も鉄分が豊富で、代替えできる青菜です。

