



鮭となすの南蛮漬け



【材料（2人分）】

・鮭	2切(160g)
・塩こしょう	少々
・片栗粉	適量
・なす	1本
・サラダ油	適量
・玉ねぎ	1/2個
・にんじん	20g
・砂糖	大さじ1/2
・しょうが	小さじ1
・ポン酢	50cc
・水	20cc
・かいわれ大根	お好みで

A

秋に旬をむかえる鮭には、**ビタミンB12**が豊富に含まれています。ビタミンB12は、肉・魚・卵・乳製品などの動物性食品に多く含まれ、血液を作るのに役立つ栄養素です。

ビタミンB12が不足すると、鉄欠乏性貧血と同じようにめまいや立ちくらみといった症状があらわれます。

貧血を改善予防するためには肉やほうれん草などから鉄分をとることも大切ですが、ビタミンB12を多く含む動物性食品と一緒に摂取することで効果があがります。

（1人分）エネルギー 348kcal 塩分 2.5g

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ②なすはしま模様に皮をむき、1cmの輪切りにする。
- ③鮭は3～4等分にし、塩こしょうをふって片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに深さ1cmほど油を入れて中火で熱し、鮭となすを揚げ焼きして取り出す。
- ⑤ボウルに玉ねぎとにんじん、Aを入れ混ぜ合わせ、③、④を加えて20分ほど漬け込む。