

サケの香味揚げ



材料	2人分
生サケ	2切
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
酒	小さじ1
レモン汁	大さじ1/2
パセリ	小さじ1
かたくり粉	小さじ2
小麦粉	小さじ2
揚げ油	適量



- ① サケは一口大に切り、塩、こしょう、酒、レモン汁をまぶして、30分ほどおく。
- ② ①にみじん切りにしたパセリを加える。
- ③ かたくり粉と小麦粉を混ぜ合わせたものをまぶし、中温の油で揚げる。
- ④ 皿に盛り、キャベツの千切りやプチトマトなどを添える。

☆1人分の栄養価

エネルギー	194 kcal	タンパク質	18.3 g	塩分	0.8 g
-------	----------	-------	--------	----	-------

MEMO

普段の食事の中で、自然にかむ回数が増えるポイントを紹介しましょう。
まず食材は大きめに切りましょう。野菜は乱切りに、肉は薄切りよりも厚切りのものを選ぶのがおすすめです。

調理方法ですが、野菜はゆでると柔らかくなりますが、肉や魚は加熱時間が短いと硬く、煮込むと柔らかくなります。食品の水分が少ない方がかみごたえがあるので、揚げたり、焼いたりするとかみごたえが増します。

例えば、魚は刺身で食べるより焼き魚、さらに唐揚げにした方がしっかりかめます。

また、料理には何種類かの食材を組み合わせた方が、口当たりや味の違いを感じ取ろうとするため、かむ回数が多くなります。単品の煮物よりも筑前煮のような具たくさんものに、お浸しもホウレンソウと小松菜や三つ葉などを組み合わせてみましょう。

薄味にするのもポイントです。素材の持ち味を味わおうとするために、よくかむようになります。唾液と食品が十分に混ざり合うことで、味を感じやすくなるのです。

食事の汁物以外の水分は、食事をよくかまずに流し込み、唾液の分泌を妨げることにもなるので控えめにしましょう。