

メディカルハーブ通信 vol.6

ミント ~Mint~



スペアミントを利用しました。お菓子などで清涼感を味わう他に、肉や魚のくさみを消してくれる効果もあります
上手に利用し、食材の幅を広げてください。



ミント風味の鮭のムニエル



鮭	1切れ	80g
塩	一つまみ	
こしょう	一つまみ	

ペパーミント	数枚
レモン	1切れ

ソテーにするとミントの香りが少なくなりますので、香りを楽しみたい方は生のミントを添えてください。レモンを添えることで、爽やかさだけでなく少量の塩でもしっかり味が感じられます。

メディカルハーブコーディネーター
管理栄養士 平井 千裕