



今月のレシピを紹介します



★鮭の酢豚風★

材料 作りやすい分量(4人分)

鮭	150g	A	酒	小さじ2
片栗粉	大さじ3		ケチャップ	小さじ1
さといも	2個		しょうゆ	大さじ1弱
揚げ油			砂糖	小さじ2
人参	1/4本		酢	小さじ2
ピーマン	1個		スープの素	ひとつまみ
パプリカ	1/2個			
玉ねぎ	1/2個			
きくらげ	2枚			

1人当たり栄養価
195 Kcal たんぱく質10.2 g
脂質8.6 g 塩分 0.9 g



作り方

- ①鮭は2cm程度の角切りにして、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②さといもは一口大に切って素揚げにする。
- ③人参・ピーマン・パプリカ・玉ねぎは角切り、きくらげは水で戻して適当な大きさに切る。
- ④フライパンに水を100ccくらい注ぎ、人参・玉ねぎを順に加えて火にかけ、好みの固さに煮る。
(蓋をかぶせると時短です、玉ねぎが透明になるくらいが目安)
- ④ピーマン・パプリカときくらげを加えてAの調味料を加えて煮る。
- ⑤鮭とさといもを加えて混ぜる。(とろみが足りない場合は水溶き片栗粉を加える。)

★トマトのサラダ★

材料 作りやすい分量(4人分)

トマト	小玉2個	A	酢	大さじ1
玉ねぎ	小1個		白すりごま	小さじ1.5
大葉	8枚		しょうゆ	小さじ2
			砂糖	小さじ1弱

1人当たり栄養価
25 Kcal たんぱく質0.7 g
脂質0.6 g 塩分 0.2 g

作り方

- ①トマトは半分に切ってスライスにする。大葉は千切りにする。
- ②玉ねぎはうすいスライスに切り、さつゆで水をよく切る。
(ゆでるかわりにお皿にのせてラップをし、レンジで3分加熱でも可)
- ③②によく混ぜ合わせたAを和える。

