

☆料理名

鯖の五目あんかけ

●材料(4人分)

	鯖(骨なし)	60g×4切れ
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1/2
	しょうが汁	少々
	小麦粉	16g
	油	大さじ1と1/2
	にんにく	1片
	アスパラガス	100g
	人参	100g
	生しいたけ	100g
	茹でたけのこ	100g
B	しょうが汁	少々
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	酢	大さじ3
	だし汁	300cc
	片栗粉	大さじ1・1/2

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① A に鯖を 10 分程度つけこみ、取り出し小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れ、①を色よく焼き、皿に盛る。
- ③ にんにくはみじん切り、アスパラガスは斜め細切り、人参は 4 cm の千切りにする。生しいたけと茹でたけのこは薄切りにする。
- ④ フライパンに油を入れ、にんにくを炒めて香りが出たら、③を入れる。
- ⑤ 火が通ったら、B を加え、水溶き片栗粉でとろみがついたら②の上にかける。



ポイント

片栗粉は同量の水で溶きます。とろみは好みに合わせて調節しましょう♪

(1人分) エネルギー197kcal/たんぱく質 15.9g/脂質 10.6g/塩分 2.1g

☆料理名 鯖とはなっこりの和風グラタン

●材料(4人分)

	鯖	2切れ(120g)
	こしょう	少々
A	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	玉ねぎ	150g
	はなっこりー	80g
	しめじ	50g
	ミニトマト	8個
	サラダ油	大さじ1
	酒・みりん	各大さじ1
	みそ	小さじ2
	牛乳	200ml
	薄力粉	大さじ3
	チーズ(モッツァレラ)	60g
	粉チーズ	大さじ2

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 鯖は食べやすい大きさに切り、A を振ってなじませる。
- ② 玉ねぎは薄切り、はなっこりーは 3 cm長さに切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。
- ③ フライパンに油半分を熱し、①を入れて両面に焼き色がついて火が通るまで焼き、取り出しておく。
- ④ ③のフライパンを軽くふき取り、残りの油を加えて熱し、②を入れて火が通るまで炒める。
- ⑤ 鍋に酒とみりんを入れて煮立てたらみそを加えて溶き、牛乳と薄力粉を加えて混ぜながら中火でとろみがつくまで3分程度加熱する。
- ⑥ グラタン皿に③④と輪切りにしたミニトマトを入れ、⑤を全体にかけ、チーズをのせて粉チーズをかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで7~8分焼く。



ポイント

料理に牛乳や乳製品を使うと美味しく減塩することができます♪

(1人分) エネルギー237kcal/たんぱく質 13.3g/脂質 11.7g/塩分 0.8g