

# ☆料理名 鮭のきのこあんかけ

## ●材料( 4人分 )

鮭切り身(甘塩)	4切れ(280g)
こしょう	少々
小麦粉	大さじ4
生しいたけ	6枚(120g)
しめじ	100g
えのきたけ	100g
人参	80g
小松菜	200g
にんにく	2かけ
赤唐辛子	2本
サラダ油	大さじ2
水	1と1/2カップ(300cc)
コンソメの素	1個(5g)
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
紅しょうが	適宜

春 夏 **秋** 冬



### ポイント

秋の味覚をふんだんに使った一品です♪



## ●作り方

- ① 鮭は水気をとってこしょうをふり、5～6分おいて小麦粉をまぶす。
- ② 生しいたけは石づきをとり薄切りにする。しめじは石づきをとって小房にわけ、えのきたけは根元を切って半分に切る。人参は3cm幅の短冊切りにする。小松菜は色よく茹でて水気を絞る、3cm幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油、にんにく、赤唐辛子を入れて中火で熱し、香りが出たら取り出す。
- ④ ①の鮭を③のフライパンに並べ、両面をこんがり焼いて取り出す。
- ⑤ そのままのフライパンで人参を炒め、しいたけ、しめじ、えのきたけを加えてさっと炒め、水とコンソメの素を加えて煮立たせる。
- ⑥ ⑤にAを入れて調味し、小松菜を加えてさっと煮て、Bでとろみをつける。
- ⑦ 皿に鮭をのせて、⑥のあんをかけて、お好みで紅しょうがをのせる  
(1人分) エネルギー353kcal/たんぱく質8.4g/脂質28.5g/塩分1.7g

## ☆料理名 鮭のコロッケ

### ●材料( 4人分 )

人参	20g
玉ねぎ	80g
じゃがいも	中 2 個(160g)
小松菜	1 茎(40g)
鮭フレーク	40g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	1 個
パン粉	適量
揚げ油	適量
寝太郎かぼちゃ	80g

春 夏 **秋** 冬

A[

### ●作り方

- ① 人参、玉ねぎはみじん切りして、軽く炒めておく。
  - ② じゃがいもは、茹でて潰す。
  - ③ 小松菜も茹でて、みじん切りにする。
  - ④ ①、②、③を合わせて、鮭フレークを加え、A で味付けをする。
  - ⑤ ④を丸めて、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
  - ⑥ ⑤を180℃の油で揚げる。
- 《付け合せ》
- ⑦ 寝太郎かぼちゃをスライスして、ソテーして添える。



#### ポイント

子どもも大好きな鮭フレークを混ぜることで、普段と違ったコロッケに仕上がります♪

(1人分) エネルギー201kcal/たんぱく質 5.8g/脂質 10.7g/塩分 0.7g

## ☆料理名 鮭の蒸し焼き

### ●材料( 4人分 )

鮭(切り身)	4枚
塩	少々
こしょう	少々
キャベツ	80g
玉ねぎ	60g
エリンギ	40g
白ねぎ	40g
人参	40g
もやし	60g
ポン酢	大さじ4

\*レシピ提供：健康増進課\*

春 夏 (秋) 冬



### ●作り方

- ① 鮭切り身に塩・こしょうをする。
- ② キャベツ、玉ねぎ、エリンギは 1cm の細切り、白ねぎは斜め切り、人参は短冊切り、もやしは洗って水気をきっておく。
- ③ フライパンに②の野菜(白ねぎ以外)を敷き詰め、その上に鮭、白ねぎを乗せる。
- ④ ポン酢を③にかけ、蓋をして野菜がしんなりするまで蒸し焼きにする。



油を使わず、鮭と野菜の旨味が  
たっぷり詰まったヘルシーな  
一品です♪

(1人分) エネルギー126kcal/たんぱく質 17.3g/脂質 3.0g/塩分 1.8g

## ☆料理名 サーモンエッググリル

### ●材料( 4人分 )

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

A [	甘塩鮭切り身	2切れ(200g)
	小麦粉	大さじ2
	カレー粉	少々
	オリーブ油	大さじ2
	卵	2個
	人参	100g
	玉ねぎ	中1個(150g)
	エリンギ	150g
	ブロッコリー	150g
	じゃがいも	中2個(200g)
	塩	少々
黒こしょう	少々	

春 夏 (秋) 冬



### ●作り方

- ① 甘塩鮭は骨と皮をとり、4~5切れのそぎ切りにし、Aをまぶす。
- ② 卵は茹でて、4等分のくし切りにする。
- ③ 人参は2cm長さの千切りにして茹でる。玉ねぎは薄切りにする。エリンギは縦半分に切り、1cm幅の斜め切りにする。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて乱切りにし、硬めに茹でる。
- ⑤ じゃがいもはラップに包み、5分程度電子レンジにかけ、取り出して冷ます。皮をむいて、1cm幅の半月切りにする。
- ⑥ フライパンに大さじ1のオリーブ油を熱し、鮭を両面こんがり焼いて取り出し、粗くほぐす。
- ⑦ そのままのフライパンを再び熱し、人参、玉ねぎを入れて炒め、エリンギを加えて2~3分炒める。
- ⑧ 耐熱皿に⑦、④と⑤を入れ、塩をふり、さっと混ぜ合わせる。
- ⑨ その上に②と⑥をのせ、黒こしょうをふり、大さじ1のオリーブ油を回しかける。200℃のオーブンまたはオーブントースターで10分程度焼く。



野菜たっぷり、彩りも鮮やかでボリュームのある一品です♪

(1人分)エネルギー259kcal/たんぱく質18.9g/脂質11.2g/塩分0.7g

## ☆料理名 鮭じゃが チーズ煮込み

### ●材料( 4人分 )

鮭(塩なし・骨なし)	240g
じゃがいも	400g
玉ねぎ	120g
グリーンピース	40g
水	2カップ
砂糖	大さじ2
濃口しょうゆ	小さじ4
パルメザンチーズ	大さじ4
サラダ油	小さじ2

\*レシピ提供：健康増進課\*

春 夏 (秋) 冬



### ●作り方

- ① 鮭は一口大に切る。じゃがいもは一口大の乱切りにして水にさらす。玉ねぎはくし切りにする。
- ② フライパンに半量のサラダ油を熱し、鮭を両面こんがり焼いて取り出す。
- ③ 鍋に残りのサラダ油を熱し、じゃがいもと玉ねぎを入れて炒め、水と砂糖を加えて煮込む。
- ④ じゃがいもがやわらかくなったらしょうゆ、パルメザンチーズ、鮭を加えて汁気がなくなるまで煮る。仕上げにグリーンピースを入れて煮る。



肉じゃがを魚に応用した一品です♪

(1人分) エネルギー245kcal/たんぱく質 19.1g/脂質 6.5g/塩分 1.2g

## ☆料理名 秋鮭のムニエルときのこの卵とじ

### ●材料( 4人分 )

鮭の切り身(無塩)	200g
酒	大さじ1
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
しめじ	100g
エリンギ	100g
えのきたけ	100g
卵	2個
塩	少々
バター	20g
オリーブオイル	大さじ1
水菜	100g

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 夏 **秋** 冬



### ●作り方

- ① 鮭は一口大に切り、酒とこしょうを振っておく。
- ② しめじは石づきをとり、ほぐす。エリンギは5cm長さに切り、細かくさく。えのきたけは石づきをとり、半分の長さに切る。
- ③ ボウルに卵を割り、塩を加えて溶いておく。
- ④ フライパンにバターと②を入れ、炒める。
- ⑤ きのこに火が通ったら、③を入れ、卵とじにし、皿に取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンにオリーブオイルを入れ、小麦粉をまぶした①を並べ、こんがりと両面を焼く。
- ⑦ 水菜は3cm長さに切る。皿に水菜と⑤、⑥の順に盛り付ける。



バターの風味でおいしく減塩♪

(1人分)エネルギー202kcal/たんぱく質17.1g/脂質12.0g/塩分0.4g

# ☆料理名 鮭のカラフル野菜あん

## ●材料( 4人分 )

鮭(塩なし)	200g
小麦粉	大さじ1・1/3
サラダ油	大さじ1
小松菜	120g
玉ねぎ	80g
人参	40g
ピーマン	40g
しめじ	40g
だし汁	2カップ
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	32g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

A

B

\*レシピ提供：健康増進課\*

春 夏 (秋) 冬



## ●作り方

- ① ①鮭は水気をとって小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れ①を両面焼き、皿に取り出しておく。
- ③ 小松菜は2cm幅に切る。
- ④ 玉ねぎは薄切りにする。
- ⑤ 人参は千切りにする。
- ⑥ ピーマンは縦薄切りにする。
- ⑦ しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ⑧ 鍋にだし汁を入れて、③～⑦の食材を入れて煮る。
- ⑨ 煮えたら、Aを加え、Bでとろみをつけたら②の上にかける。



野菜をたっぷり摂ることができ、  
減塩料理です♪

(1人分) エネルギー166kcal/たんぱく質 13.3g/脂質 5.3g/塩分 1.5g

## ☆料理名 鮭と卵のふわとろ温奴

### ●材料( 4人分 )

鮭切り身	100g
豆腐	400g
玉ねぎ	100g
グリーンアスパラ	80g
えのきたけ	80g
生しいたけ	50g
A [ 水	2カップ
中華スープの素	5g
B [ 片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
卵	2個
塩	少々
こしょう	少々

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 夏 (秋) 冬



### ●作り方

- ①フライパンで鮭の切り身を焼いて、ほぐしておく。
- ②豆腐は1/4 に切り、茹でて（電子レンジでも可）、器に盛り付けておく。
- ③玉ねぎは薄切りにし、グリーンアスパラは斜めに2cmの長さに切る。  
えのきたけは2cmの長さに切り、生しいたけは半分に切って薄切りにする。
- ④鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら①と③を加える。
- ⑤④にBを加えて、とろみを付ける。
- ⑥⑤に溶き卵を細く回し入れ、ふんわりさせ、塩、こしょうで味を整えて、②にかける。



アツアツのあんで  
温まる一品です♪

(1人分)エネルギー201kcal/たんぱく質 17.3g/脂質 10.6g/塩分 1.0g



## ☆料理名 鮭のクリーム煮

### ●材料( 4人分 )

生鮭	200g
酒	大さじ2
おろしにんにく	少々
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
じゃがいも	100g
玉ねぎ	100g
かぶ	100g
にんじん	40g
しめじ	50g
ブロッコリー	100g
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ2
牛乳	2と1/2カップ
塩	少々

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 夏 (秋) 冬



### ●作り方

- ① 生鮭は皮と骨を取り除く。食べやすい大きさに切って酒をふり、10分置く。
- ② 鮭の水気をふき取り、おろしにんにくを塗り、小麦粉を薄くつける。フライパンにサラダ油を熱し、中火で鮭の両面を焼き、鮭を取り出す。
- ③ じゃがいも、玉ねぎ、かぶはそれぞれ1cm角に切る。にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。しめじは石づきを取りほぐす。ブロッコリーは小房に分けてさっと茹でる。
- ④ フライパンにバターを足し、じゃがいも、玉ねぎ、かぶ、にんじんを炒める。具材がやわらかくなったら小麦粉を加えてさらに炒め、牛乳を加え、フツフツとしてきたら塩を加える。とろみがついたらしめじと②を加え、さっと火を通す。
- ⑤ 器に盛り付け、ブロッコリーを添える。



寒い季節にぴったりの簡単あったかメニューです♪

(1人分) エネルギー178kcal/たんぱく質 9.6g/脂質 2.8g/塩分 1.3g

## ☆料理名 鮭の生姜焼き

\* レシピ提供：健康増進課 \*

### ●材料( 4人分 )

鮭の切り身	4切れ
サラダ油	大さじ4
薄力粉	適量
しょうゆ	大さじ1.5
料理酒	大さじ2
みりん	大さじ1強
砂糖	小さじ2
おろししょうが(チューブ)	大さじ2
サニーレタス	1枚
ミニトマト	4個

A

春 夏 (秋) 冬



### ●作り方

- ① 鮭は余分な水分を拭き取り、薄力粉(適量)を両面にうすくまぶす。
- ② ボウルに A の調味料を入れて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、鮭を中火で焼き色がつくまで加熱し、裏返してふたをして弱火で火が通るまで加熱する。
- ④ フライパンの余分な油をふきとり、③に A を加えて絡め合わせる。
- ⑤ 皿にサニーレタスをしき④を盛り、半分に切ったミニトマトを添える。



鮭にはたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は血や筋肉をつくる大切な栄養素です♪

(1人分)エネルギー273kcal/たんぱく質 16.4g/脂質 14.8g/塩分 1.2g

## ☆料理名 鮭缶で作る炊き込みご飯

### ●材料( 4人分 )

米	3合(450g)
鮭の中骨水煮缶	1缶
にんじん	1/2本
まいたけ	1房
乾燥ひじき	大さじ1
顆粒和風だし	小さじ1強
水	3カップ
しょうゆ	大さじ1
小ねぎ	適量

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① にんじんは細切り、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。ひじきは水で戻す。
- ② 炊飯器に、といだ米と鮭缶を汁ごと入れる。
- ③ ②に顆粒和風だしを入れて、3合の目盛りまで水を調整しながら入れる。
- ④ ③に①を入れ、しょうゆを加えたら、炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛って、小口切りにしたねぎを散らす。



骨ごと食べることができる鮭の中骨水煮缶を使った、カルシウムたっぷりの炊き込みご飯です♪

(1人分) エネルギー430kcal/たんぱく質 10.9g/脂質 1.8g/塩分 1.5g