



4月 食セミナーレシピ



【 鮭の香草焼き 】(1人分あたり 162kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

鮭	4切れ
塩・こしょう	適量
☆ パン粉	1/2カップ
☆ パセリ	適量
☆ 粉チーズ	大さじ1
オリーブ油	大さじ1

<作り方>

- ① 鮭に塩・こしょうをする。
- ② ☆を混ぜ合わせた後、オリーブ油と混ぜ、しっとりさせる。
- ③ オープンシートを敷いた天板に鮭を並べ、②を鮭の上のにせ軽くおさえ、190度にあたためたオーブンで焦げ目がつく程度に約20分焼く。

(添え)《春野菜の蒸し炒め》

(1人分あたり 67kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

じゃがいも	120g
アスパラ	120g
ブロッコリー	120g
さやいんげん	80g
ミニトマト	4個
塩	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ2
コンソメスープ	大さじ3

<作り方>

- ① じゃがいも、アスパラ、ブロッコリー、さやいんげんは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に野菜、塩を入れ、軽く混ぜ、オリーブ油を上からかける。
- ③ コンソメスープを加え、きっちり蓋をして、強火で3分。火をとめて、ミニトマトを加え、蓋をして、予熱でミニトマトが柔らかくなったら出来上がり。



【 春キャベツのナムル 】(1人分あたり 22kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

キャベツ	240g
きくらげ	少々
いり白ごま	4g
しょうが	少々
赤とうがらし	少々
だし汁	小さじ4
濃口醤油	小さじ2

<作り方>

- ① キャベツはゆでて冷まし、短冊切りにする。きくらげは水で戻し、さっと茹でて細切りにする。
- ② いりごまは粗く切る。
- ③ しょうがのせん切りの1/2の量と赤唐辛子の小口切り、だし汁、しょうゆを合わせて①を和え、②をまぶし、残りのしょうがのせん切りをのせる。



Point!

香草は「ハーブ」とも言われ、ビタミンやミネラルは野菜の中でもトップクラス。またハーブを利用することで臭みをなくしてくれます。パセリの他にセージやオレガノ、ローズマリー、タイムなどもよいでしょう。魚の生臭さが苦手な方におススメの1品です。