



9月 食セミナーレシピ



【 鯖のおろし煮 】(1人分あたり 233kcal 塩分1.2g)

(材料 4人分)

鯖	3切れ		
塩	少々		
片栗粉	大さじ2		
サラダ油	大さじ1		
ピーマン	2個		
なす	200g		
大根	200g		
だし	150cc		
☆	{	醤油	大さじ1
		酒	大さじ1
		みりん	大さじ1
		おろし生姜	少々

<作り方>

- ① なす、ピーマンは一口大に切る。鯖を4等分に切り、塩をふって10分ほど置いておく。大根はすりおろす。
- ② 鯖の水気をとり、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ 温めたフライパンでサラダ油を熱し、鯖、ピーマン、なすを焼く。
- ④ 火が通ったら具材をとり出して、だしと☆を入れ煮立て、大根おろしの3/4をサッと入れて混ぜ、器に盛った鯖にかける。
- ⑤ 残り的大根おろしをのせてできあがり。



【 里芋のごま和え 】(1人分あたり 60kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

里芋	250g		
塩	少々		
オクラ	20g		
いり白ごま	大さじ1と1/2		
☆	{	醤油	大さじ1
		砂糖	小さじ1
		だし	大さじ1

<作り方>

- ① 里芋は厚めに皮をむき、大きいときは2~3つに切り、塩少々を振ってもみ、水で洗う。
- ② 鍋に里芋とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、竹串がスッと通るくらいまでゆでる。
- ③ オクラは塩少々を加えた熱湯でさっと茹で、斜めに薄く切る。
- ④ すり鉢でごまをあくすって☆を混ぜ、里芋とオクラで和える。



Point!

サバやサンマなどの青背魚には鉄や亜鉛などのミネラルが豊富に入っています。そして大根に含まれるビタミンCはこれらの吸収率を高める働きがあります。

脂の多いサバも大根おろしと合わせれば、さっぱりと食べることができますね。

旬の野菜と一緒においしくいただきましょう☆