



## 9月 食セミナーレシピ



### 【 鮭と秋野菜の豆乳クリームソースがけ 】

(1人分あたり 234kcal 塩分 0.7g)

(材料 4人分)

鮭 4切れ  
 玉ねぎ 50g  
 バター 10g  
 パウダーライス 大さじ1  
 無調整豆乳 125cc  
 水 25cc

かぼちゃ 120g  
 人参 100g  
 なす 80g  
 しめじ 100g  
 ししとう 4本  
 サラダ油 大さじ1  
 塩こしょう 少々

<作り方>

- ① かぼちゃ、人参は0.5cmにスライスする。しめじは根っこを切り落とし小房にわける。なすは食べやすい大きさに輪切りにする。玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 鮭、かぼちゃ、人参、しめじ、なすに軽く塩こしょうをし、熱したフライパンに油をしいて両面焼き色がつくまで焼く。少量のお水を足し、ふたをして蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- ③ 熱した鍋にバターを入れ、玉ねぎを加え、塩こしょうして炒める。玉ねぎがしんなりしたら、パウダーライスを加え、粉っぽさがなくなるまで、炒める。
- ④ ③に豆乳と水を加え、少しとろみがつくまで、弱火で混ぜる。
- ⑤ 皿に、鮭と野菜を盛りつけ、豆乳クリームソースをかけて出来上がり。



### 【 トマトときゅうりとみょうがの和え物 】

(1人分あたり 28kcal 塩分 0.3g)

(材料 4人分)

トマト 100g  
 きゅうり 100g  
 みょうが 1本  
 しそ 4枚  
 ごま油 小さじ2  
 めんつゆ 大さじ1.5  
 白いりごま 小さじ1

<作り方>

- ① トマトは角切りにする。きゅうりはすりこぎで軽くたたいて小さく乱切りにする。みょうがは縦半分に切り、斜めうす切りにする。しそは千切りにする。
- ② ごま油とめんつゆを合わせてよく混ぜ、①とごまを加えて和えて出来上がり。



Point!

ホワイトソースは、玉ねぎを炒めて作るとダマにならずに失敗しません。粉っぽくなるまでしっかり炒めておくことがポイントです。小麦粉の代わりに米粉を使うことで、よりダマになりにくく、小麦アレルギーの方にも安心。水を含みやすいので、水分を多めに加えましょう。また、豆乳なのでヘルシーです。