



1月 食セミナーレシピ



【 鮭のみぞれ餡かけ 】

(1人分あたり 237kcal 塩分1g)

(材料 4人分)

鮭	4切れ(約80g)
塩胡椒	少々
酒	大さじ2
片栗粉	30~40g
カブ	200g
(赤カブでも可)	
しめじ	80g
カブの葉など	50g
☆ 出汁	400cc
☆ 醤油	大さじ1
☆ 酒	大さじ1
油	大さじ2~3
片栗粉	15~20g

<作り方>

- ① 鮭は塩胡椒と酒をふりかけ、しばらく置いておく。キッチンペーパーなどで水気を拭いて、片栗粉をまぶす。
- ② カブはすりおろし、しめじは大きかったら縦半分に切る。青菜はサッと茹でて2~3cm幅に切る。
- ③ フライパンに油を引いて、鮭を揚げ焼きする。両面がきつね色になったらバットに上げる。
- ④ 別のフライパンに☆としめじを入れて煮ていく。煮立ったらカブと青菜を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて餡にする。皿に餡と鮭を盛りつけたら出来上がり。



【 白菜と揚げの煮浸し 】

(1人分あたり 97kcal 塩分0.6g)

(材料 4人分)

白菜	300g
油揚げ	1枚(約90g)
しょうが	40g
☆ 味噌	大さじ1
☆ 酒	大さじ2
☆ 出汁	150cc

<作り方>

- ① 白菜は軸と葉に分けて、軸は8mm幅の細切りにし、葉は1~2cm幅のざく切りにする。しょうがは千切りにする。
- ② 油揚げは、お湯をかけて油抜き。水気を切って細めの短冊切りにする。
- ③ フライパンに油揚げ・白菜の軸を順番に入れて炒めていく。白菜の軸に火が通ったら☆を入れる。煮立ったら弱火にして5~10分煮る。
- ④ 白菜の葉と生姜を加え、強火で2分煮たら出来上がり。

Point!

カブの根にはデンプン分解酵素のアミラーゼが含まれており、胸やけや胃もたれの解消・予防に効果があります。ですが、アミラーゼは熱に弱いので加熱し過ぎないことや胃腸のことを考えると生のまま食べるなどが考えられます。葉もビタミン・ミネラルが豊富なので、捨てずに一緒に食べましょう。