



## 4月 食セミナーレシピ



### 【 鮭のトースター味噌焼き 】

(1人分あたり 232kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

鮭の切り身 4切れ

(1切れ80g程度)

酒 大さじ2

小麦粉 大さじ2

青菜など 160g

☆ { 味噌 大さじ1  
 砂糖 大さじ2  
 すりごま 大さじ2  
 マヨネーズ 大さじ2



<作り方>

- ① 鮭にお酒をかけて臭みを抜く。5分後、クッキングシートで水気をとる。
- ② 鮭の両面に小麦粉をまぶし、アルミホイルを敷いた天板にのせて☆を塗る。
- ③ オーブントースター(1000~1200W)で7~8分、鮭に火が通り☆がこんがりとするまで焼く。
- ④ 添え物はサッと茹でて食べやすい大きさに切って水気をきる。
- ⑤ 器に鮭と添え物を盛りつけたら出来上がり。

### 【 新玉のさっぱり和え 】

(1人分あたり 61kcal 塩分0.4g) <作り方>

(材料 4人分)

新玉ねぎ 200g

きゅうり 90g

まいたけ 40g

にんじん 40g

☆ { 調味酢 大さじ2  
 (これ、なんでもイケま酢を使用)  
 すりごま 大さじ1  
 ごま油 小さじ1

- ① 新玉ねぎは半分に切ってから薄くスライスする。きゅうりは縦半分に切ってから斜めに切って塩を揉み込む。水にさらして塩気と水気をとる。
- ② まいたけは一口大に手で裂く。にんじんはせん切りかスライサーで薄くつく。
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ、にんじん、まいたけの順に火を通す。しんなりしたら火を止める。
- ④ 新玉ねぎ、きゅうり、まいたけ、にんじんをボウルに入れ、☆で和えたら出来上がり。



Point!

新玉ねぎは一般的な玉ねぎに比べて皮が薄く、果肉はやわらかくて甘味があり、辛味が少ないのでサラダなど生食に適しています。また、玉ねぎには血液をサラサラにする働きやビタミンB1の吸収を高める「アリシン」や炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1が含まれています。