



9月 食セミナーレシピ



【 鮭としめじのホワイトソースかけ 】

(1人分あたり 218kcal 塩分0.9g)

(材料 4人分)

鮭	4切れ(約 200g)	
酒	大さじ2	
しめじ	150g	
長ねぎ	180g	
油	小さじ2	
☆	牛乳	2カップ(400cc)
	酒	大さじ1
	味噌	大さじ1.5
	薄力粉	大さじ2
胡椒	お好みで	



<作り方>

- ① 鮭にお酒をかけて臭みを抜く。5分後、クッキングペーパーで水気をきる。トースター(1000w)で10分焼く。
- ② しめじは石づきをとって1口大にちぎる。長ねぎは斜め切りにする。フライパンに油を入れて熱し、長ねぎ、しめじの順にしんなりするまで炒める。
- ③ フライパンの火を弱め、☆の調味料を入れて徐々に火を強めてとろみをつける。
- ④ 器に鮭を盛り、③をかけたら出来上がり。

【 さつま芋の煮物 】

(1人分あたり 101kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

さつま芋	200g	
人参	40g	
玉ねぎ	60g	
しいたけ	30g	
☆	出汁	200cc
	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1



<作り方>

- ① さつま芋は1口大乱切り、人参は厚めいちょう切り、玉ねぎは1口大に切る。しいたけは石づきをとって1口大に切る。
- ② ☆の調味料を入れた鍋に、人参、玉ねぎ、さつま芋、糸こんにゃくの順に入れてやわらかくなるまで煮ていく。
- ③ 煮汁ごと器に盛りつけたら出来上がり。

Point! 鮭に含まれる赤色色素「アスタキサンチン」や長ねぎに含まれる「アリシン」には、抗酸化作用があります。また、さつま芋の皮に含まれる紫色色素「アントシアニン」や実に含まれる「ビタミンC」にも抗酸化作用があり、老化の原因でもある活性酸素を除去する効果が期待されます。