

# きのこたっぷり 秋鮭の野菜あんかけ



栄養成分	1人あたり
エネルギー	170kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	7.2g
炭水化物	11.6g
食物繊維	2.3g
食塩相当量	1.2g

## 材料 (2人分)

秋鮭(生)	50g×2	たまねぎ	30g	A	こいくちしょうゆ	小さじ1・1/2
清酒	大さじ1	しめじ	20g		みりん	小さじ1
こしょう	少々	えのきたけ	40g		清酒	大さじ1/2
かたくり粉	少々	生しいたけ 1枚 (20g)			酢	大さじ1/2
揚げ油	適量	鶏がらスープの素 (または和風だし)	小さじ1/3		水溶きかたくり粉	
ピーマン	10g	水	150ml		かたくり粉	小さじ1
にんじん	30g				水	小さじ1
					柚子こしょう	少々

## 作り方



- 秋鮭は食べやすい大きさに切り、清酒とこしょうをふり、しばらく置く。
- ①の水気を拭いて、かたくり粉をつけ、180℃の油で揚げる。
- ピーマン、たまねぎは細く切る。生しいたけは食べやすい大きさに切る。にんじんは型ぬきし茹でる。しめじは小房に分け、えのきたけは根元を切る。
- 鶏がらスープの中に③を加え、中火にかけ、全体に火が通ったらAで調味する。
- 柚子こしょうを溶き混ぜ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 器に②を盛り、⑤をかける。

## コメント

柚子こしょうのパンチがきいて、薄味でもおいしい秋の野菜あんかけです。

作成者 / 志戸恵美 様 (南九州市)

# トロピカルきびなご南蛮



栄養成分	1人あたり
エネルギー	100kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	0.6g
炭水化物	14.0g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.8g

## 材料 (2人分)

きびなご	80g	赤パプリカ	20g	合わせ酢	
パイナップル(缶詰)	40g	たまねぎ	30g	酢	大さじ2
アスパラガス (グリーン)	1本(20g)	えのきたけ	40g	水	大さじ1
		ミニトマト	4個(60g)	砂糖	大さじ2/3
				うすくちしょうゆ	小さじ1/2
				こいくちしょうゆ	小さじ1

主菜  
魚介類

## 作り方



- たまねぎは薄切りに、えのきたけは半分に、赤パプリカ、アスパラガス、パイナップルは一口大に切る。ミニトマトは薄切りにする。
- Aを混ぜ合わせ、レンジで30秒温める。
- えのきたけ、赤パプリカ、アスパラガスはさっと茹で、たまねぎと一緒に②に加える。
- きびなごは頭とワタを取り、塩水できれいに洗い、さらに水洗いし、水気を拭く。
- テフロン加工のフライパンにフライパン用シートを敷き、④を焼く。熱いうちに③に加え、味をなじませる。
- 盛り付ける直前にパイナップルを加える。  
※好みで小口切りした赤とうがらしを加える。

## コメント

酢を使ってしょうゆの食塩量を減らし、パイナップルを入れて酢の酸っぱさを消しました。

作成者 / 若藤 桜 様 (鹿屋市)

# にらえびギョーザ



栄養成分	1個あたり
エネルギー	60kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	1.7g
炭水化物	7.9g
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.1g

## 材料 (12個分)

主菜  
魚介類

キャベツ	80g	にんにく	8g	ぎょうざの皮(大判)	24枚
にら	80g	しょうが	4g	サラダ油	大さじ1
豚ひき肉	25g	A	かたくり粉	小さじ1/2	
えび	50g		こいくちしょうゆ	大さじ1/2	
清酒	少々		ごま油	小さじ1/2	

## 作り方



- ① キャベツはさっと熱湯に通し、みじん切りにし、固く絞る。にらは小口切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。えびは適当な大きさに切り、清酒をふっておく。
- ② ①に豚ひき肉とAを入れてよく混ぜる。
- ③ ぎょうざの皮に具を包み、フライパンで焼く。(1個につき、ぎょうざの皮2枚使用)
- ④ お好みのたれでいただく。



## コメント

たくさん作って冷凍もできます。にらとえびの風味で、食塩少なめでもおいしくいただけます。

作成者 / 飯田広子様 (始良市)