



9月 食セミナーレシピ



【 鮭の西京焼き 】(1人分あたり 148kcal 塩分1.3g)

(材料 4人分)

鮭	4切れ
塩麴	大さじ1~2
味噌	大さじ2
みりん	大さじ2
サラダ油	適量
青じそ	4枚
ししとう	8本

<作り方>

- ① 塩麴、味噌、みりんを合わせ、鮭に1時間ほど漬ける。(塩麴は少し加減して下さい)
- ② ししとうは、破裂しないように包丁で切れ目をいれておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、鮭、ししとうに焦げ目がつく程度に焼く。
- ④ 皿に青じそをしき、鮭の乗せ、ししとうを添える。



【 小松菜とわかめの和え物 】(1人分あたり 26kcal 塩分0.1g)

(材料 4人分)

小松菜	280g
カットわかめ	2g
生姜	1かけ
酢	大さじ2
はちみつ	小さじ1
白いりごま	小さじ2

<作り方>

- ① 小松菜は茹でて、3cm幅に切る。わかめは水でもどしておく。生姜はすりおろしておく。
- ② 小松菜とわかめの水気を切り、生姜と酢とはちみつと和えて、いりごまをふって出来上がり。



【 ごぼうと糸こんにのきんぴら 】(1人分あたり 39kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

ごぼう	160g
糸こんに	80g
人参	40g
赤唐辛子小口切り	少々
みりん	大さじ1/2
濃口醤油	大さじ1
ごま油	大さじ1

<作り方>

- ① ごぼうと人参は、千切りにする。糸こんには下ゆでして、適当な長さに切る。
- ② 鍋にごま油を熱して、唐辛子と①を炒め、みりん、醤油を入れる。汁気がなくなるまで炒め煮する。



Point!

塩麴は、肉や魚のたんぱく質を分解して柔らかくし、さらにグルタミン酸などのうまみ成分を作ってくれます。なので、漬けることでより素材が美味しくなり、消化もしやすくなる万能調味料です。

甘味のあるまろやかなコクが出ますが、塩分もかなり入っていますので、使う量には気をつけましょう!!