



3月 食セミナーレシピ



【 鯖のレモン醤油焼き 】 (1人分あたり 183kcal 塩分1.2g)

(材料 4人分)

鯖	4切れ	
レモン	1個	
☆	醤油	大さじ1.5
	酒	大さじ1/2
	レモン汁	大さじ1
	しいたけ	2個

<作り方>

- ① ☆を全て合わせたものに、鯖を20分漬ける。
- ② レモンはくし形切りにする。
- ③ 鯖はオーブントースターでアルミホイルを敷き、7~8分焼く。
- ④ しいたけを石づきもつけたまま2~4つに切り、魚の漬け汁の残りを軽く振りかけ、トースターで3~5分焼く。
- ⑤ 皿に鯖を盛り、しいたけとレモンを添えて出来上がり。



【 れんこんの炒め煮 】 (1人分あたり 82kcal 塩分0.3g)

(材料 4人分)

れんこん	240g
人参	80g
さやいんげん	40g
ごま油	大さじ1
だし汁	240ml
醤油	大さじ1
みりん	小さじ2

<作り方>

- ① れんこんは乱切りにし、水に浸してアクをとり、水気をきる。人参は乱切りにする。
- ② さやいんげんは筋をとり、ゆでて斜め切りにする。
- ③ 鍋に油を熱して①を炒め、油が回ったらだし汁を入れる。煮立てて火を弱め、3~4分煮て醤油、みりんを味付けする。野菜が柔らかくなったら、②を加えてひと煮する。



【 菜の花の和え物 】 (1人分あたり 20kcal 塩分0.3g)

(材料 4人分)

菜の花	160g
醤油	大さじ1/2
だし汁	大さじ1/2
生姜	20g

<作り方>

- ① 生姜はすりおろす。フライパンに湯を沸かしたら、菜の花を加え15秒茹で、裏返して15秒茹でたらざるにとりあげる。
- ② そこでさらに15秒おいたら流水で冷やし、水気をきります。菜の花を2cm幅に切り、ボウルに全ての材料を入れ、よく和えたらできあがり。



Point! 青魚に多く含まれるDHA、EPAが鯖には豊富です。独特の臭みがある青魚が苦手な人には、クセのない味わいの鯖がおススメです。

鯖に含まれる良質なたんぱく質とレモンに含まれるビタミンCを組み合わせることで効率よく鉄を摂ることができます。ビタミンCは長時間加熱すると破壊されやすいので、食べる直前にもレモンをたっぷり絞って召し上がってください。