



## 11月 食セミナーレシピ



### 【 炊き込みごはん 】(1人分あたり 371kcal 塩分 1.7g)

(材料 4人分)

米	2合
しめじ	80g
まいたけ	80g
ごぼう	60g
人参	40g
油揚げ	80g
淡口醤油	大さじ2
みりん	小さじ1弱
塩	小さじ1/4

<作り方>

- ① 米は洗ってたっぷりの水に30分つけ、20~30分ざるにあげる。
- ② ごぼうはささがき、人参は2cmの長さの千切りに切る。しめじ、まいたけは石づきを除いてほぐし、しめじは半分の長さに切る。油揚げはさっと湯通しして横半分に切り、細切りにする。
- ③ 米、調味料を入れた後、水と具を入れて炊く。



### 【 サンマの竜田焼き 】(1人分あたり 173kcal 塩分 0.8g)

(材料 4人分)

サンマ	2尾
酒	小さじ2
★みりん	小さじ2
濃口醤油	大さじ1
生姜	1かけ
ピーマン	40g
片栗粉	小さじ2

<作り方>

- ① サンマは3枚下ろしにし、3等分にする。ピーマンは乱切りにする。
- ② ★を混ぜあわせ、サンマと一緒にビニール袋に入れ、約30分漬ける。
- ③ 天板にオーブンシートを敷き、サンマに片栗粉をまぶして並べ、200℃のオーブンで4~5分焼く。
- ④ 天板ごととり出して、ピーマンを加え、戻してさらに2~3分焼いて出来上がり。

### 【 しらたきときゅうりのしょうが酢和え 】(1人分あたり 13kcal 塩分 0.7g)

(材料 4人分)

しらたき	200g
人参	40g
きゅうり	80g
生姜	少々
☆酢	大さじ2
☆だし汁	小さじ2
☆醤油	大さじ1

<作り方>

- ① しらたきは熱湯にくぐらせて食べやすい長さに切る。人参は千切りにし、さっとゆでる。
- ② きゅうりは短冊切りにする。生姜は千切りにする。
- ③ ☆を合わせて、①と②を和えて出来上がり。



Point!

サンマは、イワシなどと同様、背の青い魚で、栄養的に非常にすぐれています。血液をサラサラに保ち、コレステロール値を下げ、脳細胞の動きを活発にし、学習能力の向上、痴呆を防ぐ効果があります。見た目やカリッとした食感は揚げものに似ていますが、実はノンオイルの焼き物というアイデア料理です♪