



10月 食セミナーレシピ



【 鮭ハンバーグ 】

(1人分あたり 169kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

鮭 2匹(140~160g)
 酒 大さじ1
 木綿豆腐 200g
 片栗粉 大さじ2
 小松菜 80g
 油 小さじ2
 玉ねぎ 50g
 えのき 80g

☆ ケチャップ 大さじ1弱
 醤油 大さじ1弱
 砂糖 大さじ1弱
 酢 大さじ3
 水 大さじ1弱
 片栗粉 2g

<作り方>

- ① 鮭にお酒をふりかけ 5~10分臭みを抜き、酒蒸しする。小松菜はサッと茹で2~3cmに切る。玉ねぎはみじん切りにする。えのきは1cm幅に切る。
- ② 豆腐は重しをして水気を切る。水切り後、酒蒸した鮭と一緒にほぐして、玉ねぎ・片栗粉・えのき(1/3)を混ぜてこねていく。(できたら皮もみじん切りにして入れる)
- ③ フライパンに油を引いて、形成したハンバーグを焼いていく。蓋をして両面しっかり焼き目が付いたら皿に盛りつける。
- ④ フライパンにえのきと☆を入れ、えのきに火が通ったら水溶き片栗でとろみをつける。ハンバーグにかけ、小松菜を添えたら出来上がり。



【 人参の白和え 】

(1人分あたり 92kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

人参 100g
 木綿豆腐 200g
 こんにゃく 50g
 干し椎茸 4g
 ☆ 椎茸戻し汁 30cc
 醤油 大さじ1/2
 酒 大さじ1
 白ごま 大さじ2
 砂糖 大さじ1

<作り方>

- ① 人参は皮を剥いて細切りにする。
- ② こんにゃくは熱湯でサッと茹で、細切りにする。
- ③ 干し椎茸は水で戻し、細切りにする。
- ④ 人参、こんにゃく、椎茸を☆で煮る。
- ⑤ 豆腐は熱湯でサッと茹で水気を切っておく。
- ⑥ すり鉢にゴマを入れてよくすり、豆腐・砂糖を加えてさらによくする。
- ⑦ 滑らかにした⑥に④を入れ和えると出来上がり。



Point! 鮭の身の赤い色は、アスタキサンチンによるもので、この色素には高い抗酸化作用があり、体の中で有害な活性酸素を除去する働きがあります。また、鮭のたんぱく質は他の魚に比べて消化吸収率が良いとされています!