



# 11月 食セミナーレシピ



## 【 鮭のねぎ味噌焼き 】

(1人分あたり 207kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

生鮭	4切れ
酒	大さじ2
片栗粉	大さじ2
しめじ	120g
青菜	120g
☆ 味噌	大さじ1.5
☆ マヨネーズ	大さじ2
☆ みりん	小さじ2
☆ 長ねぎ	中くらい1本 (90~100g)



### <作り方>

- ① 鮭に酒をふって臭みを抜く。クッキングペーパーで水気をとって片栗粉を両面にまぶす。
- ② しめじは石づきをとって1口大にちぎる。青菜は2cm幅に切る。フライパンに油を入れて熱し、しめじと青菜をしんなりするまで炒める。
- ③ 長ねぎをみじん切りにして、味噌、マヨネーズ、みりんと混ぜ合わせてねぎ味噌を作る。
- ④ アルミ箔を2重にしてトースターに敷き、鮭をのせて☆の調味料を塗る。1000wで10分焼く。器に鮭と添え物を盛り付けたら出来上がり。

## 【 にんじんとごぼうの煮物 】

(1人分あたり 72kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

にんじん	1/2本(50g)
ごぼう	1本(160g)
糸こんにゃく	120g
油	小さじ2
☆ だし汁	100ml
☆ 酒	大さじ1
☆ 砂糖	小さじ2
☆ 醤油	小さじ2
すりごま	小さじ2



### <作り方>

- ① にんじん、ごぼうは縦半分に切ってから斜め切りにする。糸こんにゃくはざく切りにしてサッと茹でる。
- ② 鍋に油を入れて熱し、ごぼう、にんじん、糸こんにゃくの順に入れて炒め、☆の調味料を加えて汁気がなくなるまで煮つめ。
- ③ 器に盛りつけて、すりごまをふりかけたら出来上がり。

Point!

鮭に含まれる赤色色素「アスタキサンチン」や長ねぎに含まれる「アリシン」には、抗酸化作用があります。また、ごぼうにも抗酸化作用のある「タンニン」や「クロロゲン酸」などのポリフェノールが含まれており、風邪予防やアンチエイジングなどに効果が期待できます。抗酸化作用で風邪も撃退しましょう。