

一 焼き鮭の南蛮漬け

【材料】 (2人分)

鮭	70g × 2切れ	
塩(下味)	0.4g	
玉ねぎ	40g (中1/4個)	
人参	20g (小1/4個)	
ピーマン	20g (中1個)	
油	4g (小さじ1)	
酢	16g (大さじ1強)	} A
醤油	12g (大さじ2/3)	
だし汁	50g (カップ1/4)	
砂糖	10g (大さじ1強)	
水溶き片栗粉	1g (小さじ1/3)	



熱量	153kcal	たんぱく質	16.4g
脂質	4.9g	塩分	1.0g

【作り方】

- ① 鮭はふり塩をし、野菜は2mmのスライスにする。アルミ箔に油をひき、鮭とスライスした野菜を包む。
- ② フライパンに1cm程度お湯を入れ沸騰させる。①を入れ蓋をし、中火で10分程度蒸し焼きにする。
- ③ Aの合わせ調味料を入れ火にかけ、水溶き片栗粉(水：片栗粉=1：0.5)でとろみを付ける。
- ④ 器に鮭と野菜を盛り、③をかける。



大根とツナの炒め煮

【材料】 (2人分)

大根	100g	
ツナ(油漬け)	30g(ツナ缶1/2)	
醤油	6g(小さじ1)	} A
みりん	6g(小さじ1)	
砂糖	2g(小さじ2/3)	

【作り方】

- ① 大根は銀杏切(5mm)に切り、下茹でをする。
- ② ①にAの調味料を入れ煮る。
- ③ ツナを入れて炒める。

ポイント! ツナは油ごと炒める。



熱量	62kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	3.4g	塩分	0.5g

だしを使わず、ツナのうま味をいかしているため、減塩にもつながります。

