



鮭とまいたけの焼きびたし

～ 消化を助ける大根おろしでさっぱりと上品な1品 ～

◆材料（2人分）

生鮭 切り身	2切れ
まいたけ	1パック
小麦粉	適量
サラダ油	大1
だし汁	2/3カップ
みりん	大1.5
しょうゆ	大1.5
大根おろし	150g
ねぎ	適量
おろししょうが	適量

◆作り方

- ① 鮭は3等分くらいに切って小麦粉をまぶす。まいたけは大きくほぐす。
- ② フライパンに油を熱し、鮭とまいたけを焼き、よく焼き目をつける。あまり動かさず、しっかり焼き目をつける方がおいしくなります。
- ③ だし汁、みりん、しょうゆを入れ、沸いたら大根おろしを半分入れて味をなじませる。
- ④ お皿に移し、残りの大根おろしとねぎ、おろししょうがを添える。

1人あたり エネルギー212kcal たんぱく質16.5g 脂質9.3g 塩分相当量1.7g



さばのとろろ味噌グラタン



～ 簡単に作れるグラタン 面倒な工程はなしです ～

◆材料（2人分）

さば（味噌煮缶）	1缶
白ねぎ	1/2本
とろろ（長芋）	100g
マヨネーズ	大1
ピザチーズ	20g
七味唐辛子	少々
きざみのり	少々

◆作り方

- ① さば缶を開けて、耐熱皿に軽くほぐして入れ、汁も全部入れる。
- ② 白ねぎを2cmくらいのぶつ切りにし、さばの間に入れる。
- ③ とろろにマヨネーズを混ぜて、②に回しかける。
- ④ とろけるチーズをのせ、きざみのりと七味唐辛子を振る。
- ⑤ オーブントースターで焼き目を付ける。

* さば缶の汁は栄養たっぷりなので使いますが、多かったら量を調整してください。ソテーした牡蠣やきのこもよく合います。

1人あたり エネルギー336kcal たんぱく質21.2g 脂質21.2g 塩分相当量1.6g