



レシピ名：

秋鮭とカブのから揚げキノコあんかけ彩野菜添え
(平成 28 年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品)

★このレシピは、たんぱく質、ビタミン D、ビタミン E、ビタミン B2、ビタミン C がしっかりとれます！

♥ 鮭には良質なタンパク質、DHA（ドコサヘキサエン酸）EPA（エイコサペンタエン酸）などの不飽和脂肪酸、ビタミン B 群、ビタミン D が豊富に含まれます。

材料（1 人分）

生鮭…60g 切身 1 切れ

酒…小さじ 1/2

こしょう…少々

カブ…60g（1 個）

小麦粉…小さじ 2

オリーブ油…7g（揚げ油）

赤・黄パプリカ…各 10g

ブロッコリー…10g

えのきたけ…10g

しめじ…10g

醤油…小さじ 1

酢…小さじ 1

顆粒和風だし…0.5g

水…50 cc

ゆずの皮…0.5g

片栗粉…1.5g

水…10 cc

★その他の 献立メニュー★

ご飯

ひじきと大豆の煮物

卵スープ

ヨーグルト

【作り方】①材料の下ごしらえをする

・秋鮭は一口大に切り、酒、こしょうをまぶしておく。・カブは茎を少し残し、4 等分に切りベジシェフで加熱（レンジ 600W で 1 分）・パプリカは細切り、ブロッコリーは小房に分け、ベジシェフで加熱（レンジ 600W で 2 分）

・以外、しめじはいしづきを取り、ほぐす。 ・ゆずの皮は千切り。

②カブと秋鮭に小麦粉をまぶし、油で揚げる。（カブ 160℃、鮭 180℃）

③鍋にしめじ、エノキタケ、水を入れ火にかけ、きのこに火が通ったら、顆粒だし、醤油、酢、柚子の皮（分量）を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

④皿に秋鮭、カブと温野菜にしたパプリカ、ブロッコリーを盛り付け、③をかける。

⑤残しておいたゆずの皮の千切りをのせる。※ ベジシェフ・・・電子レンジ専用調理容器

【栄養価】

エネルギー 209kcal たんぱく質 16.1g 脂質 9.8g 炭水化物 13.2g 食物繊維 2.5g

カルシウム 33mg 鉄 0.9mg ビタミン A 26μg ビタミン D 19.3μg ビタミン E 2.2mg

ビタミン B1 0.18mg ビタミン B2 0.23mg ビタミン C 58mg 食塩相当量 1.2g