

## 減塩レシピ

# ～鮭の和風あんかけ～



前橋市長寿包括ケア課



### 【材料】4人分

生さけ	4切れ (240g)
塩	少々
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1強
にんじん	40g
玉ねぎ	40g
しめじ	80g
サラダ油	小さじ2

A	だし	160ml
	砂糖	大さじ2
	酢	大さじ2
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
みつば	4本	
	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ2

### 【作り方】

- ① 鮭は塩をふってしばらくおいておく。キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ② にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじはほぐしておく。三つ葉は食べやすい大きさに切る。
- ③ ①の鮭の表面に片栗粉を薄くまぶしつける。フライパンに大さじ1強の油を熱し、鮭を皮目から入れて中火でこんがり焼き色がつくまで焼き、裏返して中に火が通るまで焼き、器に盛る。
- ④ フライパンに小さじ2の油を熱し、にんじん、しめじ、玉ねぎを順に入れて軽く炒める。
- ⑤ ④にAを入れる。
- ⑥ 火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに三つ葉を加える。
- ⑦ ③の鮭の上に⑥のあんをかける。

### 【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	食塩
226	13.1	1.2
kcal	g	g



### 管理栄養士からのアドバイス

- ★ 鮭に片栗粉をまぶすことでやわらかく焼きあがります。
- ★ あんをかけることによって、口の中でまとまりやすくなります。
- ★ 食材をあんが覆うので冷めにくく、味にコクもでます。