

毎月19日は天理市食育の日☆天理市食推オススメレシピ☆

主菜

鮭の甘酢あんかけ

材料(4人分)	分量	下準備
生鮭	4切れ	
塩・こしょう	少々	
小麦粉	適量	
玉ねぎ	1/4個(50g)	くし型切り
にんじん	1/4個(35g)	細切り
ピーマン	1/2個	細切り
A水	200cc	
鶏がらスープ	小さじ1/2	
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1/2	
酢	大さじ3	
水溶き片栗粉	適量	
サラダ油	小さじ2	



1人分の栄養量

エネルギー 158kcal

食塩相当量 1.0g

☆作り方☆

- ① 生鮭は、塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、裏返して弱火蒸し焼きにして、皮も焼いて器に盛る。
- ③ 鍋にAを煮立て、酢、野菜を加えて火が通ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、②にかける。

副菜

ひじきのヨーグルトごまあえ

野菜 30g

材料（6人分）	分量
ひじき（乾）	12g
にんじん（せん切り）	40g
ねぎ（せん切り）	20g
Aプレーンヨーグルト	200g
A練り白ごま	大さじ2
Aしょうゆ・砂糖	各小さじ2



☆作り方☆

- ① ヨーグルトはキッチンペーパーを敷いたざるに入れて30分以上おき、水切りする。
- ② フライパンにたっぷりの水とひじきを入れて、火にかけ、沸騰したら火を止めてそのまま5分置く。ひじきがふっくらと戻ったら、水気を絞る。
- ③ ボールに、Aを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ④ ③にひじきとにんじん、ねぎを加え、混ぜ合わせる。

1人分の栄養量

エネルギー	43kcal
カルシウム	60mg
食塩相当量	1.1g