

季節の変わり目は、栄養価の高い旬の野菜や魚を食べて冬に備えましょう。

ピリ辛みそちゃんちゃん焼き

(材料 2人分)

生鮭(もしくは塩鮭)……………2切
塩・胡椒……………少々
(塩鮭を使用する際は胡椒のみでOK)
キャベツ……………1/5玉
玉ねぎ……………1/4個
人参……………1/3本
ぶなしめじ……………1/3株
バター……………大さじ1/2

【合わせ調味料】

酒……………大さじ1
豆板醤……………小さじ1
合わせ味噌……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
オイスターソース……………小さじ1/2
みりん……………大さじ1

生鮭に塩を全体にふり、10分程度置いておく。鮭の表面から水分が出たらペーパーで軽く拭き、胡椒を全体にふる。(塩鮭の場合、塩は振らずに胡椒のみ振る)

キャベツはざく切り、玉ねぎは繊維に沿って1cm幅で切る。人参は5mm幅のいちょう切り、ぶなしめじは石づきを取って小房に分ける。合わせ調味料を作っておく。

フライパンにバターを熱し、鮭を皮目から焼く。焼き色がついたら、返して鮭の周りに野菜を敷き詰める。合わせ調味料を回しかけ蓋をする。中火で煮汁が沸騰したら弱火にして10分程度蒸し焼きにする。

野菜や鮭に火が通ったら完成。

最後にバター大さじ1/2を入れて余熱で溶かしても美味しいです

各栄養素 1人分当たり [エネルギー 244kcal タンパク 19.0g 脂質 6.1g カルシウム 75mg 塩分 1.9g]

じゃがいもと人参の梅マヨ和え

(材料 2人分)

じゃがいも……………中1個
人参……………1/3本
梅干し……………1個
マヨネーズ……………大さじ1/2
かつお節……………1g
ポン酢……………小さじ1/2

じゃがいもと人参は皮をむき、じゃがいもは3mm角の太めのせん切りにし人参は1mm角程度の細めのせん切りにする。人参は軽く塩を振り、5分程度置いておく。

鍋にじゃがいもと、かぶるくらいの水を入れ、火にかける。ジャガイモに火が通ったらザルにあげる(煮崩れしないよう注意)

人参の水分が出たら水で洗い、ペーパーで絞って、水分をよくきっておく。

梅干しの種を取って、実を包丁でたたき、ボウルに入れる。そこにマヨネーズとポン酢、かつお節も入れ、よく混ぜる。

じゃがいもと人参をボウルに入れて、よく混ぜて完成。

各栄養素 1人分当たり [エネルギー 127kcal タンパク 2.1g 脂質 2.4g カルシウム 12mg 塩分 0.9g]