



つくってみませんか

《材 料》(4人分)

生鮭(切り身)……240g

〔 しょう油 ……少々

酒 ……大さじ1

カレー粉 ……小さじ2

小麦粉 ……大さじ2

油 ……大さじ1

〈きのこソース〉

しめじ ……80g

えのき ……80g

しいたけ ……40g

長ねぎ ……60g

A 〔 しょうゆ ……小さじ2

ごま油 ……大さじ1

塩 ……ミニスプーン1(1.2g)

赤唐辛子 ……1本

(お好みで) (1人分の栄養価190Kcal)

鮭のカレーソテー ～きのこソース～

《作り方》

- ① 生鮭は酒としょう油をふっておく。
- ② ①の水気をキッチンペーパーでふき取り、カレー粉と小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を中火で焼く。
- ④ 焼きあがったらお皿に盛り付け、きのこソースをかける。

〈きのこソース〉

- ① しめじ、えのき、しいたけは石づきを取り、粗く刻む。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①を耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ600Wで4分加熱する。
- ④ Aを混ぜておく。
- ⑤ 長ねぎと④を加えて混ぜる。
- ⑥ 赤唐辛子を加える場合は、開いて種を取り出し、小口切りにしたものを全体に混ぜる。



(食生活改善推進会)