



食のみかわ おしながき

食改さんの料理紹介 No.13



「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称・食改）さんの料理のレシピを紹介します。

今月のおすすめ一品目

さつまいも入り煮物

1人分栄養量

- ・エネルギー 189 kcal
- ・食塩相当量 1.2 g

材料（4人分）

- ・さつまいも 200 g
- ・結び昆布 8個
- ・結びこんにやく 8個
- ・がんも 4個
- ・椎茸 4個
- ・A（醤油大さじ1・5、みりん大さじ2、酒大さじ3、砂糖小さじ2、だし汁400cc）



作り方

- ① 結び昆布を水で戻す。
- ② さつまいもは洗って皮付きのまま1・5 cm幅の輪切りにする。
- ③ 椎茸は石づきを除き半分に削ぎ切りにする。

1人分栄養量

- ・エネルギー 194 kcal
- ・食塩相当量 1.1 g

鮭の南蛮漬け

今月のおすすめ二品目



- ④ 鍋にだし汁と結び昆布、椎茸、結びこんにやくを入れて火にかけて、沸騰したら、がんもと調味料を入れてひと煮立ちさせる。（昆布の戻し汁は塩味があるので、使う場合は醤油を加減する）
- ⑤ ④の鍋にさつまいもを入れてアルミホイルで落し蓋をして煮る。
- ⑥ さつまいもに串を刺して柔らかくなったら器に盛る。

材料（4人分）

- ・生鮭 4切れ
- ・米粉 適量
- ・サラダ油 大さじ3
- ・玉ねぎ 200 g
- ・ピーマン 80 g
- ・黄パプリカ 40 g
- ・A（酢70cc、だし汁70cc、醤油大さじ1・5、みりん大さじ2、鷹の爪1本）

作り方

- ① 玉ねぎは皮をむいて半分に切りますライスにする。ピーマンとパプリカは縦半分に切りヘタと種を除いて細切りにする。
- ② 鷹の爪は種を除いてキッチンバサミで輪切りにする。
- ③ バットにAを合わせておく。
- ④ 鮭に米粉をまぶす。（片栗粉でも可）
- ⑤ フライパンに油をしき、鮭を両面焼く。中まで火が通ったら③の



バットにあげる。次に野菜を入れて炒め、火が通ったら鮭と一緒にし、野菜にタレをからめ、皿に盛る。

