

ととのうごはん



Recipe. 31

温活にぴったり

サーモンの しょうが焼き

きのこたっぷり、栄養満点

調理時間 25分 | 2人分

#高たんぱく #新陳代謝活性
#貧血防止 #疲労回復 #抗酸化作用

栄養価(1人分)

エネルギー	329kcal	脂質	17.1g
たんぱく質	20.6g	塩分	1.3g
糖質	16.7g		



献立を彩るプラス1品
春菊のクルミ白和え

調理時間 20分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	150kcal	脂質	10.5g
たんぱく質	8.4g	塩分	1g
糖質	4.7g		

春菊	100g	くるみ	20g
※根元を切り落とし、4cm長さに切る		※オーブントースターで2分ほど焼き、香ばしくなったら冷まして粗く刻む	
人参	1/4本		
※4cm長さの細切り			
材料			
薄口醤油	小さじ1/2	〈A〉	
木綿豆腐	1/4本	薄口醤油	小さじ1
※耐熱ボウルに4等分くらいに切って入れ、ラップなしで600Wで1分半レンジ加熱する。ザルに上げて水切りしながら冷ます		砂糖	小さじ1/2
		みそ(淡色)	小さじ1

- 作り方
- ① 耐熱容器に人参を入れ、ラップをして600Wで1分レンジ加熱する。一度取り出し、春菊を入れ、再度ラップをして1分加熱する。しんなりしていたら水にさらし、水気を絞る。薄口醤油をまぶし、下味をつけておく。
 - ② ポリ袋に豆腐、〈A〉を入れ、均一になるまで揉む。
 - ③ ①、くるみを加え、全体が馴染むように揉む。

材料

サーモン	2切れ	〈A〉 ※合わせておく	
塩	少々	みりん	大さじ2
片栗粉	大さじ1	砂糖	大さじ1/2
		酒	大さじ1
まいたけ	50g	醤油	大さじ1
※食べやすい大きさにほぐす		おろししょうが	小さじ2
しいたけ	50g	サラダ油	小さじ1
※石づきを取り、薄切り			
しめじ	50g	〈付け合わせ〉	
※石づきを取り、小房に分ける		しょうが	適宜
マッシュルーム	2個	※千切り	
※石づきを取り、食べやすい大きさに切る		アマランサス	適宜
		※根元を切り落とす	
玉ねぎ	1/4個		
※薄切り			
青ねぎ	2本		
※斜め切りにして水にさらし、水気を切っておく			

作り方

- ① サーモンに塩をして5分ほど置き、出てきた水分をふき取る。焼く直前に片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、サーモンを皮目を下にして入れる。3分ほど焼いたら裏返し、フライパンの端に寄せる。
- ③ 空いたところに玉ねぎときのこを入れて炒める。全体に火が通ったら〈A〉をまわし入れ、照りが出るまで煮詰める。
- ④ それぞれの器にきのこ玉ねぎを半量ずつのせ、サーモンを一切れずつのせる。青ねぎを添え、お好みでしょうがの千切り、アマランサスを添える。



お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp
ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター
0120-100100
(8時~20時・年中無休)

**Health
Rent**
ヘルス レント