

ダイニングメニュー

秋の味覚たっぷりやさしい味

鮭とれんこんのきのこあんかけ

お客さまのご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

生さけ(切り身).....	4切れ
小麦粉.....	適量
れんこん.....	100g
小松菜.....	1/2束
ぶなしめじ.....	1/2パック
生しいたけ.....	2枚
白ねぎ(小口切り).....	1/2本
◆A だし汁.....	240ml
みりん.....	30ml
しょうゆ.....	30ml
砂糖.....	大さじ1
しょうが汁.....	小さじ1
水溶き片栗粉.....	大さじ2

■作り方…調理時間約15分

- ①生さけは骨を取って半分に切り、小麦粉をまぶして、テフロン加工のフライパンで中火で焼く(油はひかない)。
- ②れんこんは半月切り、または、いちょう切りにして、電子レンジにかけ、テフロン加工のフライパンで焼く(油はひかない)。
- ③小松菜は4cmの長さに切り、ぶなしめじはほぐし、生しいたけはうす切りにする。
- ④鍋にAを入れ、③のぶなしめじ・生しいたけ・小松菜の茎の部分を加え、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に小松菜の葉を加えて火を通す。
- ⑤器に①・②を盛りつけ、④をかけ、白ねぎを飾る。



- さけやれんこんが焦げつきそうな場合は、サラダ油をひいてもよいでしょう。
- あんかけのとろみはしっかりとつけた方が、さけやれんこんからみやすいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 202 kcal

