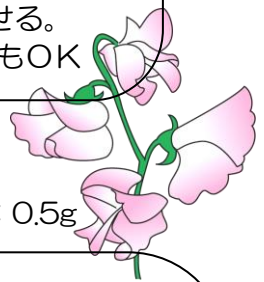


# 春のレシピ⑩

【鮭の焼き南蛮】 エネルギー：176kcal 塩分：0.8g

<p>《材料》</p> <p>鮭（70g）・・・4切れ 片栗粉・・・少々 油・・・大さじ1 きのこ類・・・200g しょうゆ・・・大さじ1 酢・・・大さじ2 A { みりん・・・大さじ1 水・・・大さじ1 唐辛子（輪切り）・・・少々</p>	<p>《作り方》</p> <p>① 鮭は1人2～3切れに切り、片栗粉をまぶす。 ② きのは食べやすく切る、又はさく。 ③ フライパンに油を少々入れ、鮭を焼く。だいたい火が通ったらきのこを端の方にいれる。 ④ きのがしんなりしてきたらカッコAの調味料を加え、一煮立ちさせる。 *ポン酢＋一味唐辛子で代用してもOK</p>
--	---



## 【春野菜の重ね蒸し】

エネルギー：50kcal 塩分：0.4g

<p>《材料》</p> <p>きゃべつ・・・120g 玉ねぎ・・・120g にんじん・・・40g スナックえんどう・・・40g 水・・・50cc程度 バター・・・大さじ1 塩・・・小さじ1/4</p> <p>《作り方》</p> <p>① きゃべつはざく切りにする。玉ねぎとにんじんは短冊切りにする。スナックえんどうは筋を取り大きい場合は二つに切る。 ② 鍋にきゃべつ、えんどう、玉ねぎ、にんじんの順に鍋に重ね入れ、水、バター、塩を入れる。 ③ 落し蓋をして火にかけ、煮立つと弱火にし、15分くらい煮る。好みて黒コショウをくわえる。</p>
---

## 【ひじきのサラダ】

エネルギー：58kcal 塩分：0.5g

<p>《材料》</p> <p>B { ひじき・・・15g しょうゆ・・・小さじ1 さとう・・・小さじ1 アスパラガス・・・60g 玉ねぎ・・・20g</p> <p>C { マヨネーズ・・・大さじ2 粒マスタード・・・大さじ1/2</p> <p>《作り方》</p> <p>① ひじきは水で戻し、さっとゆでる。温かいうちに、Bで下味をつける。 ② アスパラガスはゆでて、斜めに切る。玉ねぎはせん切りにする。 ③ ①の水気を切り、②と共にCで和える。</p>
--



## 【とろろすまし汁】

エネルギー：51kcal 塩分：0.8g

<p>《材料》</p> <p>{ 長いも・・・150g 卵・・・1個 ねぎ・・・10g</p> <p>{ だし汁・・・3カップ 酒・・・大さじ1 薄口しょうゆ・・・大さじ1</p>	<p>《作り方》</p> <p>① ながいもはすりおろし、卵を割り入れ、よく混ぜる。ねぎは、小口切りにする。 ② だし汁に調味料を加えて煮立て、ながいもを流し入れる。ながいもに火が通ったら火を止め、ねぎを加える。</p>
--	--