



さけの野菜あんかけ

H30 箕輪北小学校



〈野菜たっぷり
まんぷくメニュー〉

- ・秋野菜の炊き込みご飯
- ・さけの野菜あんかけ
- ・ひじきの煮物
- ・さつま芋入りみそ汁
- ・うさぎりんご
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

野菜たっぷりで栄養バランスが良いです。

秋に旬を迎える鮭に酢を使っていて、さっぱりおいしく食べられます。

■材料 /4 人分

- 鮭 …………… 4切れ
- 片栗粉 …………… 適量
- 玉ねぎ …… 1/2 個
- にんじん …… 30g
- ピーマン …… 2 個
- えのきたけ 1/2 袋
- だし汁 …… 400cc
- しょうゆ … 大さじ 2
- 酢 …………… 大さじ 1
- 片栗粉 …………… 少々
- サラダ油 … 大さじ 1

■作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは千切りにする。
えのきたけは半分の長さに切る。
- ② 片栗粉を鮭にまぶす。
- ③ フライパンに油をひいて鮭を焼く。
火が通ったらお皿に盛る。
- ④ フライパンで野菜とえのきたけを炒める。
- ⑤ しんなりしてきたら、だし汁・しょうゆ・酢を入れ、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、鮭にかける。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 159kcal たんぱく質 17.1g 脂質 6.2g 炭水化物 8.2g 食塩相当量 1.8g