

鮭とレンコンのポン酢炒め(主菜)



材料(2人分) 調理時間 20分

生鮭2切れ、塩少々、酒小さじ2、小麦粉大さじ1、
レンコン100g、ピーマン2個、シメジ1/2房、
サラダ油大さじ1、ポン酢大さじ2

1人当たりの栄養価

エネルギー243kcal 食塩相当量1.3g
野菜・きのこの量110g
(1日の野菜摂取量350g)

【管理栄養士からのひとこと】

レンコンのシャキシャキ感がアクセントのさっぱりとした味わいの一皿です。たんぱく質や食物繊維も取れ、味付けもポン酢のみで手軽に作れるので、ぜひ作ってみませんか。

作り方

- ① 鮭はひと口大のそぎ切りにし、塩と酒をふって5分ほど置く。水けをキッチンペーパーでふき、小麦粉をまぶす。
- ② レンコンは5mm厚さの半月切りにし、ピーマンはひと口大の乱切りにする。シメジは石づきを取り、手でほぐす。
- ③ フライパンに油の半量を熱し、①の両面をこんがり焼いて取り出す。
- ④ 残りの油を中火で熱して②を炒め、野菜がしんなりしたら③を戻し入れ、ポン酢で味を調える。

広報しろい 2024年2月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)