

作 っ て 簡 単

食 べ て 健 康

副菜を兼ねた主菜 「新巻鮭の黄金ソース」

エネルギー 232kcal／たんぱく質 22.9g／脂質 9.5g／炭水化物 10.3g／食塩相当量 2.5g *食物繊維 2.6g(一人あたり)

食事バランスガイド

主食	主菜	副菜
-	2	1

年越しの新巻鮭。食べ飽きた新巻鮭がフランス料理風に変身。油を使わずにあっさり仕上げたので、健康を気にする人にも最適です。若い人にはバターを添えてあげましょう。

【材料・4人分】

新巻鮭の切り身 4枚(320g)、エノキダケ 100g、セロリ 1/3本(30g)、卵黄 2ヶ(40g)、ブロッコリー 2/3ヶ(100g)、プルーン 4ヶ(80g)、レモン汁大さじ 1、酒 1/3カップ、牛乳 1/2カップ、砂糖小さじ 1、塩指 2本でひとつまみ(0.7g)、水溶き片栗粉(片栗粉小さじ 2、水大さじ 1)

【作り方】

[1]酒に、薄切りにしたセロリと新巻鮭を3時間ほど漬け、塩抜きをする。

[2][1]を鍋に移し、水 1/2カップを加える。沸騰したら火を弱め、アクをとりながら約7分ゆで、鮭だけを取り出す。

[3]ゆで汁にエノキダケと牛乳を入れ、沸騰寸前で火を弱め、水溶き片栗粉でとろみをつける。

[4]好みで味を足し、卵黄とレモン汁を混ぜる。

[5]ソースを敷き、鮭を乗せてプルーンとブロッコリーを飾る。

ここがポイント カルシウムと鉄分がいっぱいです。付け合せには、黒ごまを散らした粉ふきいもを。新巻鮭は必ずアク抜きをしてください。

平成6年1月1日号市政だより掲載料理から

提 供 : 会 津 若 松 市 食 生 活 改 善 推 進 員