

 おうちご飯レシピ

サケと秋野菜の甘辛あん

利恵先生からのワンポイント

- ★秋のサケは低カロリーなのに栄養満点。身もしっかりしていて扱いやすいので、いろいろな調理で楽しんで。
- ★サンマやサバなどでもお試しあれ。
- ★サケのビタミンDは風邪などの感染症予防に効果的。乾燥が始まる秋口にお薦めの食材です。



材料 (4人分)

生サケ	4切れ
塩	少々
ナス	2本
カブ	1個
レンコン	5、6cm
水菜	1/4束
かたくり粉	適量
サラダ油	適宜
a) 濃い口しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
いりごま	適量

使用したMOA自然食品

さけ切り身(無塩・冷凍) / 片栗粉 / コーンサラダ油 / 瑞雲醤油こいくち / ティーシュガー / 有機いりごま白

作り方

- ① 生サケは表面の水分を拭き取り、一切れを3等分にして塩を振る。
- ② ナスはしまになるように皮をむき、1cm幅の輪切りにする。カブは皮をむき、放射状に8等分に切る。レンコンは皮をむいて1cm幅の輪切りにする。水菜は3cm幅に切る。
- ③ フライパンに多めのサラダ油を熱する。ナスを入れ、焼き色が付いたらひっくり返し、もう片面も焼いたら取り出す。カブも両面を焼いて、中まで火が通ったら取り出す。
- ④ レンコンに薄くかたくり粉をまぶす。フライパンにサラダ油を追加して、レンコンを入れる。表面がカリっとするまで、中火でじっくりと焼いたら取り出す。
- ⑤ ①にかたくり粉をまぶす。油を足したフライパンに入れて、両面がこんがり焼いたら取り出す。
- ⑥ フライパンの汚れをキッチンペーパーで拭き取ってきれいにする。a)を入れて中火にかけ、ふつふつと軽くとろみが付くまで混ぜながら煮詰める。
- ⑦ ③④⑤を入れたら、サケが崩れないように気を付けながらたれを絡める。
- ⑧ 器に水菜を敷き、⑦をのせて、いりごまを散らす。



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究者。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級(国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター(SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。

<https://ouchi-gohan.net>