

# 今月のレシピ

安くておいしい旬の食材で作る

## 鮭のさっぱりあんかけ

私たちの健康を支える「食」。このコーナーでは、おいしく食べて健康になれるレシピを紹介します。

問い合わせ 健康企画課 ☎622-5151

### 【材料(4人分)】

- ◆生サケ……70g×4切れ
- ◆ニンジン……120g
- ◆ダイコン……160g
- ◆絹サヤ……8枚
- キノコ類
  - エノキ……40g
  - マイタケ……40g
  - シメジ……40g
- ◆だし汁(カツオ)……400cc
- ◆みりん……大さじ1
- ◆しょうゆ……大さじ1
- ◆ショウガ……20g
- ◆水溶き片栗粉
  - ……水・片栗粉各大さじ2



### 【作り方】

- 1 ニンジンは幅1cm、厚さ2mmほどの短冊状に切る。キノコ類は根元を切って、手で割く。絹サヤは筋を取り、さっと塩ゆでする。
- 2 ダイコン、ショウガはすりおろしておく。
- 3 鍋にだし汁を入れて火にかけ、ニンジン、キノコ類を入れてやわらかくなるまで煮る。
- 4 3にみりん、しょうゆ、すりおろしたショウガを加え、味を調える。
- 5 4を混ぜながら、水溶き片栗粉を少しずつ入れてとろみをつけ、あんを作る。
- 6 サケの両面に焼き目がつき、中に火が通るまで焼く。
- 7 器にサケをのせ、5で作ったあん、大根おろしを順にのせ、絹サヤを飾る。



●手稲保健センターの管理栄養士が考案したレシピ



1人分の栄養価  
エネルギー151kcal  
食塩相当量0.9g

### 今月のポイント

### 旬の食材を味わおう

収穫量が多く、味が最もよいとされる旬の時期。一年で最も栄養価が高く、値段もお手頃になります。食卓に季節の彩りを添える旬の味覚を、日々の食事に取り入れてみませんか。

#### ＼レシピに使用している食材の旬の時期をチェック！

- サケ……9月～11月半ば
  - キノコ類……主に9月～11月
  - ニンジン……7月～11月初め
  - ダイコン……7月～11月初め
- 骨の形成に必要なビタミンDが豊富  
腸内環境を整える食物繊維が豊富  
目や皮膚の粘膜を健康に保つビタミンAが豊富  
風邪への抵抗力を高めるビタミンCが豊富

広告