

☆秋鮭つくね～きのこおろしあんかけ～

【減塩レシピ】

大葉やおろしといった香味野菜を使うことはもちろん、たれをあんかけにすることで味が舌に残りやすく薄味でも満足感を得ることが出来ます

＜主な材料・3 人分＞

生鮭(皮と骨を除く)・木綿豆腐 各 150g

長葱 1/2 本

サラダ油 適量

酒 大さじ 1(蒸す用)

しめじ・まいたけ 各 1/2 パック

大根 4cm

大葉 3 枚

片栗粉 大さじ 1

A

白いりごま 大さじ 1

卵 1/2 個

醤油 小さじ 1

片栗粉 大さじ 2

酒 大さじ 1

B

醤油・みりん・酒 各大さじ 1

砂糖 大さじ 1/2

だし汁 180cc



＜作り方＞

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで二重に包んで皿に置き、重しをのせて冷蔵庫で一晩水気をきる。
- ② 長葱はみじん切り、きのこは小房に分け、大葉は千切り、大根はおろしておく。
- ③ 鮭は塩(分量外)をふって 10 分おき、出た水分をキッチンペーパーでふく。皮と骨を除き、包丁で細くなるように叩く。ボウルに入れ、①、長葱、A も加えて混ぜる。
9 等分にして丸く平らに形をととのえる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を焼く。両面に焼き色をつけ、蒸し焼き用の酒を入れてふたをして中まで火を通す。
- ⑤ 鍋にきのこ類と B を入れ煮立て、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に④を盛り付け、⑤とおろし、大葉を盛り付けて完成。

エネルギー 230kcal 蛋白質 18.8g 塩分 1.4g