

鮭と豆腐のポン酢焼き



● 1人当たり
エネルギー 176kcal
食塩相当量 0.8g

材料（4人分）

生鮭	4枚	大根	適宜
塩	少々	万能ねぎ	適宜
昆布	3cm各4枚	【ポン酢】	
木綿豆腐	1丁	醤油	小さじ4
片栗粉	適量	レモン汁	小さじ4
えのき	1束	みりん	小さじ1/2

★ 作り方 ★

- ①昆布1人3cm位の長さに切り、水で戻しておきます。
- ②鮭に少し塩を振っておき、水分が出たらペーパータオルで拭きとります。
- ③耐熱皿に昆布を敷き、その上に片栗粉をまぶした豆腐、えのき、鮭の順でのせ、アルミホイルをかぶせてオーブントースターで10位焼きます。
- ④醤油、レモン汁、みりんをあわせてポン酢を作ります。
- ⑤大根おろし、万能ねぎをのせ、ポン酢をかけて出来上がり。

ホタテと長イモの蒸し餃子



● 1人当たり
エネルギー 209kcal
食塩相当量 2.7g

材料（4人分）

長イモ	120g	砂糖	4g
ホタテ貝柱	1缶	こしょう	少々
鶏挽き肉	200g	餃子の皮	20枚
万能ねぎ	4本	【タレ】	
しょうが	20g	万能ねぎ	20g
酒	小さじ4	生姜	8g
塩	8g	油	大さじ2

★ 作り方 ★

- ①長いもは1cm角のみじん切り、万能ねぎ、しょうがはみじん切りにしておきます。
- ②鶏挽き肉、ホタテ貝柱、①の野菜、調味料を混ぜ合わせ、粘りが出るまでよくこねます。（手がかゆくなるのでビニール手袋着用）
- ③餃子の皮に包み、蒸気の上った蒸し器で7～8分、肉に火が通るまで蒸します。
- ④器に万能ねぎ、しょうがを入れて熱した油をかけ、ホタテ缶の汁、塩、こしょうで味を調べてタレを作って出来上がり。