食改レシピ Vol.11

今月は平成30年度ヘルシーメニューコンクール主菜部 門で最優秀賞を獲得したレシピです。

《材料》1人分

【ピーマンの鮭詰め】

ピーマン 40g(1個) 生鮭 60 g 玉ねぎ 20 g 片栗粉 5 g 0.2 gこしょう 0.02 g小麦粉 3 g大豆油 3 g

【甘酢あん】

人参 5 g ゆで枝豆 5 g しめじ 10 g もやし 5 g 砂糖 3 g 醤油 2 g A〈ケチャップ 2 g水 75ml一酢 3 g 片栗粉 $1.5~\mathrm{g}$ 水 5 g ごま油 3 g

ピーマンの鮭詰めあんかけ



≪作り方≫

【ピーマンの鮭詰め】

- ①ピーマンは縦半分に切り、へたと種をとる。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。鮭は、皮と骨を取り、みじん切りにする。
- ③ボウルに②の玉ねぎと鮭、片栗粉、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わ せる。
- ④ピーマンの内側に小麦粉を薄く振り、③を詰める。
- ⑤フライパンに油を熱し、④の具を下にして焼く。焼き色が付いたら 水(分量外)を少量入れて蒸し焼きにする。

【甘酢あん】

- ①人参は厚さ1mm、1cm幅の短冊切り、しめじは石づきをとる。
- ②鍋に①ともやし、A の調味料を入れ、人参が柔らかくなるまで中火 で煮る。液量が半分になるまで煮詰める。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけてから、ゆで枝豆を入れてかき混ぜる。
- ④最後にごま油を入れて風味をつける。ピーマンの鮭詰めに甘酢あん をかけて、できあがり。

したまる先生を紹介します vol.20



▲綿引啓子さん

押し花「アトリエ四季の花」代表の綿引啓子です。

生花をそのまま残したいとは思いませんか?花を5日間押し、それを保管袋で保 管します。その花を使い、風景・動物・ボタニカルなどの作品を作ります。完成し た作品は額の中で半永久的に蘇ります。

学校や介護施設などから依頼があり材料持参で指導しています。

また、毎年、水戸市植物公園で展示会、体験会も行っています。興味のある方 はぜひお越し下さい。お待ちしています。

■問い合わせ■ 090-7829-2369

こちらの QR コードからどうぞ

常陸大宮市



