



旬の秋鮭をおいしく食べよう

おすすめレシピ

旬のきのこもたっぷり

秋鮭の和風ホイル焼き



秋鮭は脂が少なく、あっさりしているの
でムニエルなど、バターや油を使った料
理にすることが多いようですが、時には
みそ味の和風ホイル焼きはいかがでし
ょうか？

旬のきのこ、ホクホクの長いもとみそ味
の秋鮭の味を堪能してください。

秋鮭の和風ホイル焼き(2人分)

(※写真は1人分)

秋鮭(切身)	2切れ	
塩	少々	
酒	大さじ1/2(7.5g)	
えのき	1/3袋(30g)	
しめじ	1/3パック(40g)	
長芋	70g	
A	みそ	大さじ1(18g)
	酒	大さじ1/2 (7.5g)
	砂糖	小さじ1/2 (1.5g)

献立ヒント

主食	ごはん
主菜	秋鮭の和風ホイル焼き
副菜	小松菜のお浸し
副菜	すまし汁(三つ葉・わかめ)

鮭の和風ホイル焼き (1人前)

エネルギー: 154kcal
たんぱく質: 18.5g

【作り方】

- 1 鮭に塩・酒をふって約10分おき、ペーパーで水気を拭く。
- 2 えのき・しめじはほぐし、長芋は皮をむいて1cm幅の輪切りにする。
- 3 調味料(A)を混ぜ合わせる。
- 4 アルミホイルに1人分の野菜と鮭1切れをおき、鮭に調味料を塗って、包む。
- 5 オーブントースターで15分程度加熱する。
※フライパンに1cm深さの水を入れて4を並べ、ふたをして約15分、中弱火で蒸し焼きにしてもよい。

健康な骨を維持するためにカルシウムたっぷり



おすすめレシピ

副菜料理2品

焼き舞茸と水菜の煮浸し



水菜や小松菜などの青菜はカルシウムを多く含んでいます。旬の舞茸の香りと、シャキシャキした食感がくせになります。

焼き舞茸と水菜の煮浸し

■材料(2人分)(※写真は1人分)

水菜	1/2袋(100g)	しょうゆ	大さじ1/2
舞茸	1パック(80g)	酒	小さじ1
だし汁	1/2カップ		
すだち	お好みで		

- 1 水菜は根を落として5cmくらいの長さに切る。
- 2 舞茸は1株を4つぐらいに分け、オーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼き、食べやすい大きさにさく。
- 3 鍋にだし汁としょうゆ・酒を入れて煮立て、水菜・舞茸を入れてさっと火を通す。
- 4 盛り付けて、お好みですだちをしぼる。

かぶのステーキ～かぶの葉ソースがけ～

■材料(2人分)(※写真は1人分)

かぶ	2個(140g)	A	しょうゆ	小さじ1.5
かぶの葉	2個分(70g)		酒	大さじ1
オリーブ油	小さじ1		塩	少々
しょうが	少々		ごま油	数滴

- 1 かぶは皮をむき、7mm程度の厚み(くし型でも)に切り、オリーブ油を薄くひいたフライパンで好みの硬さに焼く。
- 2 かぶの葉はゆでて水にとり、細かく刻んで耐熱容器に入れる。みじん切りにしたしょうがとAを加えて電子レンジで1分半程度加熱する。仕上げにごま油を加えて混ぜる。
- 3 1のかぶにソースをかける。

かぶのステーキ

～かぶの葉ソースがけ～



かぶの葉はカルシウムが豊富。捨てずにおいしく食べましょう。かぶの葉ソースは温めた豆腐や生揚げにかけたり、納豆に入れてもおいしい。