

～だしを使って優しい味付け！15分で完成～

# 鮭としめじのあんかけ

食塩量  
0.9g



## 材料(2人分)

銀鮭	140g (2切れ)
しめじ	100g
長ねぎ	40g
ごま油	5g (小さじ1強)
輪切り唐辛子	お好みで

## 合わせ調味料

だし※	140ml
めんつゆ(3倍濃縮)	16g (大さじ1.5弱)
片栗粉	6g (小さじ2)
生姜チューブ	4g (小さじ1弱)
砂糖	1.4g (小さじ1/2弱)

## 下準備



- ・鮭は骨を取り、一口大に切る。
- ・しめじは石づきを除いてほぐす。
- ・長ねぎは斜め5mm幅に切る。
- ・合わせ調味料は混ぜておく。

※だしの取り方は同サイト

『減塩レシピの幅が広がる「だし」事典』をご覧ください。

※市販のだしを使う場合は、食塩量に注意してください。

レシピを動画でご覧になりたい方は、右記のYouTube [健康づくりチャンネル]で検索、またはQRコードを読み込んでください。



## 作り方

※電子レンジから耐熱皿を取り出す際は、火傷にご注意ください。



① フライパンにごま油を熱して、鮭を焼く。鮭に火が通ったら、皿に盛る。



② しめじと長ねぎを耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ(500W)で1分半加熱する。



③ 合わせ調味料に②を入れる。



④ ふんわりラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分間加熱する。



⑤ 電子レンジから取り出して、軽く混ぜる。とろみが足りなかったら、再度加熱して混ぜる。



⑥ 鮭の上に⑤をかけ、お好みで輪切り唐辛子をのせる。

### ●●減塩のコツ●●

- ・長ねぎの甘味と風味がアクセント
- ・だし、めんつゆ、しめじの相乗効果で旨味アップ
- ・ごま油で風味アップ
- ・出来上がりにかつお節をプラスして風味アップ

### ●●いろいろアレンジ●●

- ・鮭の代わりに湯通した木綿豆腐を使ってカロリーダウン



### 鮭としめじのあんかけ

(1人分)

- ・食塩量 **0.9g**
- ・エネルギー量 202kcal
- ・野菜量 70g

