

2024年2月号

【料理名】 さわらの和風野菜あん



【献立】

ほうれんそうのくるみあえ
かぼちゃのレモン煮

【調理時間】 25分

【カロリー】 192 kcal

【塩分】 2.4g

【主材料】 (2人分)

さわら…… 2切れ

にんじん…… $\frac{1}{2}$ 本

生しいたけ…… 2枚

ふき……75g

みつ葉……10g

A 酒……大さじ1

A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

A しょうゆ……小さじ1

A みりん……小さじ2

【作り方】

1. さわらは塩小さじ $\frac{1}{2}$ をふって10分おき、水気を拭く。にんじんは細く、しいたけは薄く切る。ふきはゆでて筋を除き、斜め薄切りにする。みつ葉は葉を摘み、茎は4cm長さに切る。
2. 鍋にだし汁1カップとにんじん、しいたけを入れて中火にかけ、煮たったらさわらを加える。ふたたび煮たったらAを加え、煮汁をかけながら2～3分煮る。
3. 火を止め、かたくり粉小さじ1を水大さじ1でといて加え、トロミがついたら中火で混ぜながら煮たて、ふきとみつ葉の茎を加えて軽く煮る。器に盛り、みつ葉の葉をのせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。