



平成24年度 ふるさと給食 レシピ



☆鮭のみそ炒め☆

材料 (4人分)

・ 鮭	4切れ
・ たまねぎ	1/2玉
・ にんじん	1/3本
・ しめじ	1/3房
・ バター	6 ^g
・ 酒	大さじ1弱
・ みそ	大さじ1
・ みりん	大さじ1弱
・ しょうゆ	少々

- ①鮭は2〜3^{cm}角に切る。たまねぎは5^{mm}幅のスライスにし、人参は短冊切り、しめじはほぐしておく。
- ②鍋にお湯を沸かし、酒（分量外）を少々入れて鮭をサッと下ゆでする。鮭の色が変わったらザルにあける。
- ③フライパンにバターを半量溶かし、人参とたまねぎを炒める。しんなりしてきたら、しめじを加えてさらに炒める。
- ④バター以外の調味料をすべて合わせ、③に②の鮭を加えて軽く炒め、調味料で味付けする。
- ⑤仕上げに残りのバターも加え、全体によく混ぜたらできあがり。

☆キャベツとイカのサラダ☆

材料 (4人分)

・ キャベツ	1/4個
・ 短冊イカ	40 ^g
・ ごまドレッシング	大さじ2

- ①キャベツは千切りに切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、酒（分量外）を少々入れて、いかを茹でる。火が通ったら、ザルにあげてよく冷ましておく。キャベツもサッと茹でて冷ましておく。
- ③②が冷めたら、ごまドレッシングで和えてできあがり。

☆みそ汁☆

材料 (4人分)

・ じゃがいも	2個
・ 長ねぎ	15 ^{cm} 程度
・ みそ	大さじ2と1/2
・ かつおだし	小さじ1

- ①じゃがいもは2^{cm}角の角切りに切る。長ねぎは小口切りに切る。
- ②鍋に800ml程度の水とじゃがいもをいれて火にかける。
- ③じゃがいもに火が通ったら長ねぎを加え、かつおだし、みそで味付けしてできあがり。

☆栄養士さんからひとロメモ☆

鮭のピンク色は、エサとして食べたエビなどのアスタキサンチンという色素が体に溜まった物で、このアスタキサンチンには悪玉コレステロールの酸化を抑えて血管を保護してくれる働きがあります。

また、魚に多く含まれ、脳に良いといわれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)にも、血液をサラサラにしてくれる効果があります。さらに、鮭にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれているので、牛乳などと一緒に摂取すると、カルシウムの吸収率がUPします。しかし、塩鮭には、甘口で5^g程度(1日の目安の半分)の塩分が含まれるので、食べ過ぎには注意しましょう。

