

主食

鮭と野菜のホットサラダ

○ 材料(2人分)

生鮭	2切れ
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
しめじ	40g
レンコン	50g
さつまいも	50g
A マスタード	大さじ2
はちみつ	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
レタス	20g



○ 作り方

- ① 鮭は一口大に切り、塩・こしょうをふる。
水分をふき取り、小麦粉をまぶす。
- ② レタスはちぎっておく。
しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。
レンコンはいちょう切りにして酢水にさらす。
- ③ さつまいもは乱切りにして水にさらし、水けをきって、電子レンジで5分加熱する。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①を両面焼いて火を通し、取り出す。
- ⑤ フライパンにしめじ、レンコンを入れて炒め、火が通ったらさつまいも、④を加える。
- ⑥ Aを加えて調味し、全体に味をなじませる。
- ⑦ ⑥にレタスを加えて軽く混ぜ合わせる。

エネルギー

294kcal

たんぱく質

16.1g

食塩相当量

0.9g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん