

# 鮭のきのこあんかけ

## <材料: 2人前>

◆ 生鮭	2切れ	
◆ 塩	少々	
◆ 油	小さじ1と1/2	
◆ しめじ	40g	
◆ しいたけ	1枚	
◆ 水	大さじ1と小さじ1	
◆ だしのもと	1つまみ	
◆ 醤油	小さじ2弱	
◆ みりん	小さじ1弱	
◆ 酒	小さじ1	
◆ 片栗粉	小さじ1	} 混ぜる
◆ 水	小さじ2	
◆ オクラ	2本	



主菜にボリュームを



1人分の栄養量: 133kcal 食塩相当量: 1.1g

## <作り方>

1. しめじはほぐし、しいたけは薄くスライスする。オクラはヘタを取り、ゆでる。
2. 鮭に塩をふり、油で両面を焼く。
3. 鍋に水とだしのもとを入れて煮立て、しめじとしいたけを加えて煮る。
4. 醤油、みりん、酒で味付けし、水溶き片栗粉をまわし入れ、よく混ぜる。
5. 2)の鮭に4)のあんをかけて、ゆでたオクラをのせて飾る。

# 酢豚

## <材料: 2人前>

● 豚肩ロース角切り	120g
● 醤油	小さじ1/3
● 片栗粉	大さじ1
● 揚げ油	適量
● 玉ねぎ	80g
● にんじん	60g
● たけのこ水煮	60g
● ピーマン	20g
● 赤ピーマン	20g
● 干しいたけ	2枚
● 油	小さじ1



1人分の栄養量: 318kcal 食塩相当量: 1.5g

## 甘酢あん

● 酢	大さじ1
● 砂糖	小さじ2/3
● 醤油	小さじ2
● ケチャップ	小さじ5
● トマトピューレ	小さじ1
● 片栗粉	小さじ2
● 水	大さじ1

## <作り方>

1. 豚肉は醤油をからめて15分下味をつける。
2. 野菜は一口大に切る。
3. 甘酢あんの材料を混ぜあわせる。
4. 鍋に湯を沸かし、にんじんを固めに茹で、玉ねぎとピーマン、赤ピーマンはさっと湯に通してざるに上げて湯をよくきる。
5. 1)の豚肉の汁気をふいて片栗粉をまぶし、油で揚げる。
6. 中華鍋に3)のあんを入れて煮立て、野菜と5)の肉を加えてひと煮する。