



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈主菜〉 鮭とじゃがいものみそマヨ焼き

フライパンひとつで簡単にでき、ボリュームがあり、何度も食べたいメニューです。蒸し焼きにすることで、鮭はふっくら、じゃがいもはほくほくに仕上がります。

作り方

- ① 鮭は一口大に切る。じゃがいもは皮をむき、横に幅3～4mmに切る。コーンは缶汁をきる。
- ② 小さめの器にAを入れ、みそを溶きのばすようにしてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を中火で熱し、鮭を並べて1～2分焼く。焼き色がついたら上下を返し、同様に焼いて端に寄せ。あいたところにじゃがいもを入れてさっと炒め、油がまわったら、水大さじ3を加えてふたをし、2～3分蒸し焼きにする。
- ④ 水気がなくなり、じゃがいもに竹串がすっと通るようになったら、コーンを加える。
- ⑤ ④に②のたれをまわし入れて全体にからめ、軽く煮詰めて火を止める。

材料(4人分)

| | | |
|---------|------|---|
| 鮭 | 240g | マヨネーズ … 大さじ4 酒 …… 大さじ1 みそ …… 小さじ2 サラダ油 …… 小さじ2 |
| じゃがいも | 中2個 | |
| 粒コーン(缶) | 40g | |
| | | |

● 1人分栄養量

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 243kcal | 15.3g | 14.2g | 14mg | 0.7g |