



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈主菜〉 鮭の中華トマトソース

鮭の下味はしょうがなどの香味を使って塩分を減らし、トマトソースにしっかり塩味をつけます。トマトは生でも代用できます。鮭の中華トマトソースにご飯、野菜の煮物と野菜たっぷりの汁物を合わせるとバランスのとれた食事がとれます。

作り方

- ① 鮭はAに20分漬ける。
- ② 長ねぎは斜め切りにする。かいわれ大根は根を切り落として、長さを半分にする。
- ③ 鍋にホールトマト、長ねぎ、中華スープの素を入れ、野菜に火が通るまで煮る。オイスターソース、しょうゆを加えてさっと混ぜる。
- ④ 鮭の水気をキッチンペーパーでとり、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤ ④を皿に盛り、③のソースをかけ、かいわれ大根を散らす。好みでタパスコをふる。

材料(4人分)

生鮭	4切れ	中華スープの素	小さじ2/3
A 酒	小さじ2	オイスターソース	小さじ2
おろししょうが	1かけ分	しょうゆ	小さじ2/3
長ねぎ	2本	タパスコ	少々
ホールトマト(缶)	320g	片栗粉	大さじ2
かいわれ大根	適宜	油	適宜

● 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
141kcal	17.2g	3.1g	31mg	1.2g