

# 鮭の甘酢あんかけ



取組はこちらから

かるしおアレンジレシピ



魚はたらちやなまり節に、野菜は旬のものにアレンジ出来ます

国立循環器病研究センターのかるしお®レシピを給食用にアレンジしたレシピです。

だしがきいた甘酢あんが具材にからみ、減塩でも満足できるおいしさです。ごま油の風味も食欲をそそります。

栄養量 (1人分)	エネルギー	170 kcal	脂 質	11.5 g
	たんぱく質	10.3 g	食塩相当量	0.5 g

※だし汁を追加した場合は食塩相当量が増えます

## 材料・分量 (4人分)

生鮭	160g
片栗粉	16g
油	4g
玉ねぎ	40g
にんじん	12g
たけのこ (水煮)	12g
油	3g
砂糖	6g
酢	6g
A うすくちしょうゆ	6g (こいくちしょうゆでも可)
トマトケチャップ	10g
ごま油	1.2g (小さじ1/4)
片栗粉	1g (小さじ1/3)
だし汁	40g (家庭では分量より多めに用意)

## 作り方

- ①鮭は粉をつけて焼く。
- ②だしをとり、玉ねぎは薄切り、人参・たけのこは千切りにします。
- ③油を熱し、玉ねぎ→人参→たけのこの順に炒め、しんなりしたらだし汁とAの調味料を入れ、弱火でふたをして煮ます。(水分が足りない場合はだし汁を加える)
- ④火が通ったらごま油を入れ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。(片栗粉の量は加減してください)
- ⑤①の鮭に甘酢あんをかけます。

子供たちが好む味の  
おいしい甘酢あんに仕上がりました。

お肉と野菜の炒め物に【A】の合わせ調味料で味つけするのもオススメです！



2月の給食で提供されました