

さんまの衣揚げ きのこあんかけ

からっと揚がったさんまの旨みにきのこの香りとだしがからんだ秋の味覚たっぷりのメニューです。

栄養価 (主食・主菜・副菜・汁物 含む)

エネルギー：648kcal / 塩分：2.9g / たんぱく質：23.8g /
 脂質：21.7g / 食物繊維：8.2g / コレステロール：40mg /
 カルシウム：123mg / 鉄：3.5mg / 野菜：280g



使用材料 (2人分)

さんまの衣揚げきのこあんかけ 主菜

さんま	120 g	
塩	0.6 g	
小麦粉	大さじ 1と1/2強	}A
片栗粉	大さじ 1弱	
水	小さじ 4	
油	大さじ 1弱	
玉ねぎ	40 g	薄切り
ピーマン	30 g	薄切り
にんじん	30 g	短冊切り
エリンギ	30 g	薄切り
生しいたけ	30 g	薄切り
しめじ	30 g	ほぐす
まいたけ	30 g	ほぐす
長ねぎ	10 g	白髪ねぎ
もやし	100 g	
ほうれん草	60 g	4~5cm長さに切る
しょうが	少々	みじん切り
にんにく	少々	みじん切り
しょうゆ	小さじ 1強	}B
塩	1 g	
砂糖	小さじ 1弱	
酒	小さじ 1弱	
みりん	小さじ 1/2強	
だし汁	80 cc	
片栗粉	小さじ 1弱	
酢	小さじ 1/3弱	

だいこんと海藻のサラダ 副菜

海藻サラダ	2 g	もどす
だいこん	80 g	細切り
水菜	20 g	4~5cm長さに切る
サニーレタス	20 g	ちぎる
きゅうり	20 g	輪切り
プチトマト	10 g	半分に切る
和風ドレッシング	小さじ 1強	

麦ご飯 主食

米	144 g	} ご飯1人約180g
押し麦	16 g	

豆腐と絹さやお吸い物 汁物

絹ごし豆腐	40 g	さいの目切り
絹さや	20 g	斜め切り
だし汁	300 cc	
塩	少々	
しょうゆ	1 g	

さんまの衣揚げきのこあんかけ を作ってみましょう!

からだに
 美味しい
 ヘルシー
 レシピ

調理法

さんまの衣揚げきのこあんかけ

- さんまは3枚におろし、1枚を半分に切り塩をふる。(1人20g×3切れ)
- Aをまんべんなく混ぜて冷水を加え、①のさんまをくぐらせて油で揚げる。
- 玉ねぎ・エリンギ・しいたけ・ピーマンは薄切りにし、にんじんは短冊切りにする。しめじとまいたけはほぐし、ほうれん草は4~5cm長さに切る。
- 長ねぎは白髪ねぎにし、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- もやしとほうれん草はゆでておく。
- 鍋に油を熱し、④のしょうがとにんにくを炒め、香りが出たら③のにんじんと玉ねぎを加えて炒める。③のきのこを加えて炒め、しんなりしたらBを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥に③のピーマンを加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。仕上げに、酢を回しかける。
- 器の真ん中に⑤の野菜を敷き、その上に②のさんまをのせる。⑦のあんかけをかけ、④の白髪ねぎを飾る。

季節の食材

さんま



秋を代表する魚のひとつです。脂がのっていて美味しいのは北の海から南下を始める8月後半~10月頃。口先や尾のつけ根が黄色く、身が固く張り、尾まで太っていてウロコがついたものが新鮮です。