



さけのもみじ焼き

材料(1人分)

さけ 40g、食塩 0.1g、片栗粉 2.4g

人参 8g、しょうゆ 0.4g

作り方

- ①さけに塩を振り、片栗粉をまぶす。
- ②人参は茹でた後、すりおろし、ノンエッグマヨネーズとしょうゆを混ぜる。
※すりおろしてから茹でてでも良い。
- ③①をオーブンで焼き、7割程火が通ったら、②を表面に塗りさらに焼く。
【参考：180℃で15～20分程度】



カラフルおかか炒め

材料(1人分)

油 0.4g、じゃがいも 12g、ピーマン 4g、赤ピーマン 2.4g

もやし 9.6g、食塩 0.1g、しょうゆ 0.8g、かつお節 0.4g

作り方

- ①じゃがいも、もやし、ピーマン、赤ピーマンは食べやすい長さの細切りにする。
- ②油を熱し、じゃがいも、ピーマン、赤ピーマン、もやしの順に炒める。
- ③②に塩、しょうゆを加え調味し、かつお節を加え混ぜる。

