１０月２０日　１年

生活習慣病予防食

鮭寿司　れんこんのきんぴら　きのこ汁

【鮭寿司】

＜材料・２人分＞
◎【A】米　140ｇ　◎水　175ｇ　◎酒　大さじ1　◎だし昆布　4cm角　◎塩　小さじ1／3
◎甘塩鮭　1／2枚（40ｇ）　◎レモン　1／8個
【B】◎酢　大さじ1　◎レモン汁　大さじ1　◎砂糖　小さじ2・1／2　◎しめじ　25ｇ
◎小松菜　60ｇ　◎いりごま　大さじ1／2

＜作　り　方＞
① 米は洗い、【A】の水、酒、昆布、塩を入れて炊く。
② 鮭はレモンの皮１切れを入れて茹で、骨、皮を取り除き、身をほぐしておく。
③ しめじは石づきを取り、ほぐして茹でる。小松菜は茹でて2cm長さに切り、絞る。
④ レモンは絞ったあと、皮を千切りにする。
⑤ 炊き上がったご飯に【B】、②、③、④、ごまを入れ、さっくり混ぜる。

【れんこんのきんぴら】

＜材料・２人分＞
◎れんこん　150ｇ　◎酢　適量　◎たかの爪　1／2本　◎ごま油　大さじ1
【A】◎酒　大さじ1　◎しょうゆ　大さじ1・1／2　◎砂糖　大さじ1　◎みりん　大さじ1／2

＜作　り　方＞
① れんこんは皮をむいて、半月またはいちょう切りの薄切りにし、酢水にさらしておく。
　たかの爪は種を取り、輪切りにする。
② 鍋にごま油を熱し、たかの爪と水けを切ったれんこんを炒める。
③ 【A】を加えて調味し、味をからめるように炒める。

【きのこ汁】

＜材料・2人分＞
◎だし汁1カップ
【A】◎鶏もも肉　30～35ｇ　◎塩　少々　◎ヨーグルト　小さじ2　◎片栗粉　小さじ1
◎塩　小さじ1／3　◎酒　小さじ2　◎薄口しょうゆ　小さじ1／3　◎まいたけ　20ｇ
◎生しいたけ　1～2枚　◎人参　15ｇ

＜作　り　方＞
① 鶏肉は1cmのそぎ切りにして塩を少々ふり、ヨーグルトにつけ、片栗粉をまぶしておく。
② まいたけ、生しいたけは薄切りにし、人参は2cmの長さの千切りにする。
③ 鍋にだし汁、野菜を入れて火にかけ、柔らかくなるまで煮て、鶏肉を入れる。アクを取り、
　塩、酒、薄口しょうゆを入れて味を整える。