



家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
より紹介します。

揚げない鮭の南蛮漬け

●材料（4人分）

- ・ 鮭切身(70g程度/人) ……280g
- ・ 小麦粉……………小さじ2(6g)
- ・ サラダ油……………大さじ1と2/3(20g)
- ・ 人参(千切り) ……80g
- ・ 玉ねぎ(薄切り) ……160g
- ・ きゅうり(縦半分に切ってから斜め薄切り) ……200g

【漬け汁】

- ・ 酢……………大さじ4(60g)
- ・ しょうゆ ……大さじ1と1/3(24g)
- ・ 砂糖……………大さじ1と1/2弱(12g)
- ・ 塩 ……0.5g
- ・ 水 ……40ml

●作り方

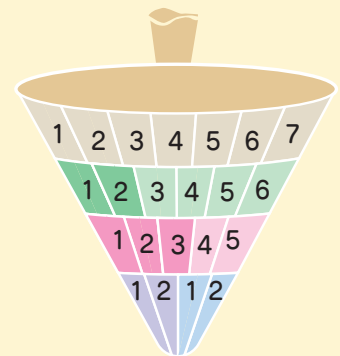
- ①野菜をそれぞれ切り、漬け汁を合わせておく。
- ②漬け汁を火にかけ、沸騰したら人参→玉ねぎ→きゅうりの順に入れ、火を止める。
- ③鮭は3等分にそぎ切りにし、小麦粉を鮭全体に薄くつける。
- ④フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鮭を香ばしく焼く。
- ⑤④を②に入れ、スプーンなどで漬け汁を上からかけ、30分ほどおいて味がなじんだら完成。



●栄養成分

エネルギー	185kcal	炭水化物	11.8g
たんぱく質	17.3g	食物繊維	1.8g
脂質	8.0g	食塩相当量	1.2g

…… 食事バランスガイド ……



主食(ごはん、パン、麺)	0sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	2sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	3sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは

問 保健センター TEL.0296-77-9145

▶ おうちで作れる「旬の簡単レシピ」を動画で配信中!

ようかん
～栗入りそば蒸し羊羹の作り方～



茨城県は、栽培面積・生産量ともに全国第一位の栗の産地であり、そのなかでも笠間市は栗の生産が盛んです。

今回は市の特産品である“栗”を使用したレシピをご紹介します。今が旬のこの時期に、ぜひ作ってみてください!



YouTube
「チャンネル笠間」