

鮭のさっぱり寿司

《材料：4人分》

【1人あたり 118円 エネルギー 337cal 塩分 1.6g】



米……………2合
すし酢……………大さじ4
しょうが(みじん切り)…20g
鮭(甘塩)……………1切れ
しば漬……………30g
きゅうり……………1本
大葉……………5枚
白ごま……………大さじ1
卵……………1個
塩……………少々
サラダ油……………少々

- 1 米は洗ってざるに上げ水気をきり、すし飯の水加減で炊く。
- 2 ご飯を、飯台(大きなボウル)に移し、熱いうちに、すし酢としょうがを全体に振り、混ぜて冷ます。
- 3 鮭はグリルで焼いて皮と骨を取りほぐす。
- 4 しば漬は水気をきり、粗く刻む。きゅうりは小口切りにし、塩をふり、10分程おいて水気をしぼる。青じそは7~8mm角の色紙(正方形)に切る。薄焼き卵を焼き、青じそと同じくらいの色紙に切る。
- 5 2が冷めたら、鮭としば漬・きゅうり・白ゴマを、全体に混ぜ、器に盛り付ける。青じそ、薄焼き卵を散らす。

鮭のうまみがちりばめられたさっぱりちらしずし!

鮭の南蛮漬

《材料：2人分》

【1人あたり 178円 エネルギー 405cal 塩分 2.7g】



生鮭……………2切れ
塩……………少々
こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ3
サラダ油……………大さじ2
玉ねぎ……………1/2個
人参……………4cm
A
しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ3
酢……………大さじ3
酒……………大さじ1
万能ねぎ……………少々

- 1 Aの調味料を、少し深さのある底の大きめな皿に入れて混ぜる。
- 2 鮭は皮をとって一口大に切り、両面に軽く塩・こしょうをふって、片栗粉をつける。
- 3 玉ねぎは薄切りに、人参は千切りにする。
- 4 フライパンを熱し、玉ねぎとにんじんを油なしでしんなりするまで炒める。炒たまったら1のタレに漬けておく。
- 5 同じフライパンに油を入れて熱し、2の鮭を両面火が通るまで焼く。焼けたらすぐにタレに漬け、時々かき混ぜる。
- 6 器に盛ったら、万能ねぎを上から少しかける。

しっかり味がしゅんだ鮭の南蛮漬!

鮭のチーズキッシュ

《材料：2人分》

【1人あたり 191円 エネルギー 307cal 塩分 2.1g】



生鮭……………1切れ
塩……………少々
こしょう……………少々
玉ねぎ……………1/2玉
じゃがいも……………小1個
アスパラ……………4~5本
塩……………少々
こしょう……………少々
卵……………2個
牛乳……………60cc
塩……………小さじ1/4
切れてるチーズ(カマンベール)…6枚

- 1 鮭は1切れを厚さ半分にして、更に大きさを3等分に切る。軽く、塩・こしょうをしておく。
- 2 Aを混ぜ合わせておく。
- 3 チーズは1枚を6等分程大きさに切っておく(手でちぎってもOK)。
- 4 アスパラは食べやすい長さに切って、ラップに包みレンジで1分程チン。
- 5 玉ねぎは薄くスライスし、じゃが芋は皮を剥いて細く千切り。
- 6 じゃが芋と玉ねぎは耐熱皿にのせて軽く、塩・こしょうを振り、ラップをかけ、レンジで3分程チン。
- 7 耐熱皿に①の鮭をのせ、混ぜ合わせておいたAを流し入れる。(個別に作る場合は各皿に)その上からアスパラを散らし、切ったチーズも散らす。
- 8 200度のオーブンで20~25分程焼く。1Hのグリル(両面焼きタイプ)で焼く場合は、弱火で17分程

チーズと相性抜群の鮭のキッシュ!