

だいこんのさんま巻き



栄養価(1人分)

エネルギー	226kcal
蛋白質	13.6g
脂質	11.8g
塩分	1.9g
野菜使用量	132g

材料(1人分)

- だいこん 100g
- にら 10g
- こんぶ(だし用) 4g
- さんま 半身
- おから 36g
- にんじん 1/8本
- とうがん 25g
- 片栗粉 小さじ1/4
- みりん 小さじ1弱
- しょうゆ 小さじ1.5
- マヨネーズ 小さじ1弱
- だしの素 小さじ1/2

作り方

- ①だいこんをかつらむきにし、こんぶだし汁の中で、ゆでておく。にらは熱湯をそそぎしんなりさせる。
- ②さんまは素焼きにして骨を除き、身をほぐしてさましておく。
- ③おからはから炒めし少しパサパサにしておく。
- ④さんまとおからをマヨネーズでまぜ合わせる。
- ⑤ひろげただいこんに包み巻いていきにらでしばる。
- ⑥両側に片栗粉(分量外)をつける。なべに水をいれ、その上にシートをしき、だいこんを並べて、醤油、みりん、こんぶ出し汁とだしの素をいれ、少し味を含ませる。
- ⑦下の水がなくなったら、だいこんを皿に盛り付ける。
- ⑧シートをはずし残った汁にみじん切りにしてゆがいた冬がんとにんじんを入れて、少し醤油の色づけをして片栗粉でとじて、だいこんの上にかける。

株式会社三越(ちば食育サポート企業)