



262Kcal、塩分1.7g(1人分)、調理時間20分(漬け時間除く)

<材料>4人分

<作り方>

鯖 4切れ
A 醤油 大さじ1と1/2
酒、みりん 各大さじ2
塗用溶き卵少々
スッキーニ 1/2本
なま麩(かぼちゃ、枝豆) 各1/4本
B 山椒塩

1. 鯖はAに30分漬け、魚焼き器で7分通り焼く。
2. スッキーニ、なま麩は薄切りにする。
3. 1.に溶き卵を塗り 2.を形よくのせ、山椒塩をふり、再びオーブントースターで3~4分焼く。

じゃがいもまんじゅうの揚げ出し生麩ネギあん



333Kcal、塩分**3.0g**（1人分）、調理時間**25分**

<材料> 4人分

<作り方>

じゃがいも	3個 (500g)
ローズハム	100g
A 卵黄	1個
白味噌	20g
片栗粉	大さじ3
片栗粉	
揚油	
あん	生麩(青もみじ麩) 1/4本
	青ネギ 3本
B 出し汁	カップ1と1/2
酒	カップ 1/2
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2と1/2
片栗粉	小さじ1と1/2
おろししょうが、青ネギ	小口切り

1. じゃがいもは粉吹き芋にし、つぶし、ローズハムのあらみじん切りとAを加え、粘りが出るまで混ぜる。
2. 4つの円形にまとめ、片栗粉をつけ170度の油でゆっくり揚げる。
3. 生麩は薄切り、青ネギは小口切りにする。
4. Bを煮、とろみがついたら3.を入れ火を止め、2.にかけ、おろししょうがを盛り、青ネギの小口切りを散らす。