

# 鮭のちゃんちゃん焼きランチ

鮭と野菜をアルミホイルに包んでオーブンで焼くだけ。準備も後片付けも簡単です。味噌ベースでコクがあるのに脂肪が少ないものうれしいですね。長芋は、黒酢の酸味でさっぱりとした炒め物に仕上げています。

1食分合計  
697kcal

食塩  
相当量  
1.9g

## クリニックで人気のメニュー / 長芋の黒酢焼き

### 材料 (2人分)

豚肉・・・40g  
(下味:塩、コショウ、酒、各少々、片栗粉)  
長芋・・・140g 2~3mm厚さ短冊切り  
長ネギ・・・適量 白髪ねぎ  
サラダ油・・・適量  
[調味料]  
黒酢・・・大さじ1  
砂糖・・・小さじ1  
濃口醤油・・・小さじ1

### 作り方

#### 1 炒める

フライパンにサラダ油を熱し、豚肉に片栗粉をまぶして焼く。長芋を加えて強火でさっと炒め調味料を入れてさらに炒める。器に盛り、白髪ねぎを盛る。  
□長芋の歯ごたえを残すように炒めすぎないこと。

1人分●117kcal ●食塩相当量0.6g



## ホイル焼きでお手軽レシピ /

### 鮭のちゃんちゃん焼き

#### 材料 (2人分)

鮭(無塩)・・・2切れ		[調味料]
キャベツ・・・1/2枚	太めの千切り	味噌・・・小さじ2
しめじ・・・1/4p	小房	砂糖・・・小さじ1
人参・・・1/4本	千切り	濃口醤油・・・小さじ1/2
ピーマン・・・1個	輪切り	酒・・・小さじ1
		みりん・・・小さじ1
		有塩バター・・・5g×2個

### 作り方

#### 1 ホイルに置く

アルミホイルを30cmくらいに切り、中央にキャベツをのせその上に鮭をのせる。その上に野菜とバターをのせ、調味料をかける。アルミホイルで具を包む。

#### 2 焼く

オーブンで220度、10分焼く。

#### フライパンで焼く場合は

フライパンに包んだホイルを並べ、フライパンの底に1センチくらいまで水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。ホイルに穴が空かないように注意する。

1人分●221kcal ●食塩相当量1.1g



## 定番の胡麻和え /

### オクラの胡麻和え

#### 材料 (2人分)

オクラ・・・80g 茹でて1/2		[調味料]
		砂糖・・・小さじ1/2
		薄口醤油・・・小さじ1
		すりごま・・・小さじ1

### 作り方

#### 1 和える

オクラと調味料を和える。  
□白菜やほうれん草でも◎  
□和え衣は黒ごま、花かつお、くるみ、ピーナツ粉、青のりなどでもいいですよ。

1人分●28kcal ●食塩相当量0.2g



## ゆずの香りがさわやか〜 /

### はちみつゆずゼリー

#### 材料 (2人分)

アガー・・・4g	水・・・90cc
砂糖・・・3g	はちみつ・・・16cc
	ゆず酢・・・16cc
	(またはレモン汁)
	ミント・・・適量

### 作り方

#### 1 下準備

アガーと砂糖を粉のままよく混ぜる。

#### 2 ゼリー液を作る

水を入れた鍋に①の粉をダマにならないように少しずつかき混ぜながら入れ、火にかける。沸騰したら火を弱め、1~2分かき混ぜながら煮溶かす。火を止め、はちみつ、ゆず酢を加える。器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

1人分●57kcal ●食塩相当量0g



#### アガー

海藻からできた凝固剤です  
常温で固まります  
8gで400ccの液体が固められます

#### ゼラチン

動物性の凝固剤です  
冷蔵庫で固める必要があります  
5gで300~400ccの液体を固められます