

レシポの 玉手箱

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

ID 1631

No.187
サケの南蛮漬け

カラフル野菜で、
いつものサケを
華やかに



ひとロメモ

漬け込むことでサケのパサつきが
なくなります!

材料(4人分)

生サケ …… 4切
片栗粉 …… 大さじ2
パプリカ(赤・黄) …… 各1/3個
ブロッコリー …… 1/4個
揚げ油 …… 適量
長ネギ(白い部分) …… 10cm
酒・酢・水 …… 各1/3カップ
砂糖 …… 大さじ3
しょうゆ・みりん …… 各大さじ1
赤唐辛子 …… 1〜2本

作り方

- ① サケは片栗粉をまぶす
- ② パプリカは5mm幅に切る
- ③ ブロッコリーは小房に分け、熱湯で1分ほどゆでる
- ④ 長ネギは千切りにし、水にさらす
- ⑤ 170℃に熱した揚げ油で、②をサッと揚げてバットに取り、続けて①を揚げバットに取る
- ⑥ 鍋にAを入れて煮立て、⑤にかけ15分ほどなじませる
- ⑦ ③と⑥を器に盛り、④をのせて完成

1人分の栄養価

エネルギー	180kcal	カルシウム	21mg
タンパク質	20g	食物繊維	0.5g
脂質	4.0g	食塩相当量	0.1g

図書館 おすすめ新着図書

問 図書館 ☎54-5544

一般書 個展のつくりかた

展覧会を開きたい人のためのガイドブック

竹氏倫子/著 風鈴社/出版

初めて個展を開催する人やグループ展に参加する人に向けたガイドブック。開催する意義をはじめ、作業の手順、心構えなどを解説。ギャラリーオーナーやスタッフ、作家との対談も収録



児童書 捨てられないずかん

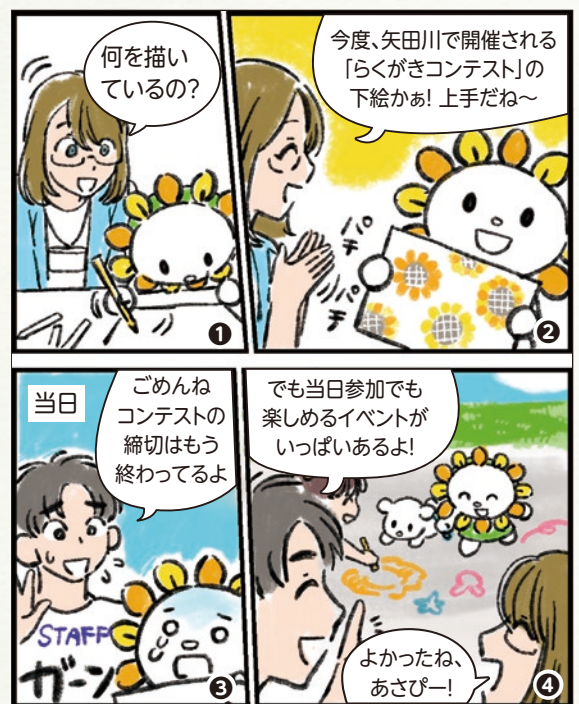
米田まりな/著 大和書房/出版

「かたづけなさい!」と言われても、捨てるものなんて一つもない。友達がくれた貝殻、ダンスで使ったポンポン、100点のテスト……どれも大事! 何も捨てたくない子に向けた、整理収納アドバイザーによる片付け入門本



あさひの日記帳

矢田川らくがきフェスティバルに行こう!



11/8(土)に矢田川らくがきフェスティバルを開催します。ぜひ、ご参加ください。
詳細は、16ページかホームページで ID 24397