



～冬のあったか減塩レシピ～ 鱈ときのこの柚子あんかけ



<材料 (1人分)>

鱈	1切
こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
しめじ	40g
★三つ葉	10g
★柚子皮	少々
★水	100ml
★白だし	小さじ1
★みりん	小さじ1
★おろし生姜	小さじ1/2

作り方

- ① しめじは根元を落としてほぐし、三つ葉は1.5cm幅に切り、柚子の皮は細かく刻む。
- ② 鱈にこしょうをふって小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面こんがり焼く。
- ③ 鍋にしめじを入れて火にかけ、火が通ったら、★の具材・調味料を入れ加熱し、水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみをつける。
- ④ ②を皿に盛り付け、③のあんをかけ、お好みで柚子皮と三つ葉を更に散らしてでき上がり。

<減塩ポイント①>

香味野菜で香りを効かせると味が引き立ち、調味料が少なくても物足りなさを感じにくくなります！

<減塩ポイント②>

とろみをつけると、舌の表面に長くとどまるため、薄味でも味が濃く感じられます！