



やまなしを食べる！

12月の食材 山梨県産 甲斐サーモン



*サーモンのリースサラダは二人分を盛り付けています。

山梨県産 甲斐サーモンとは

特徴：通常のニジマス20cmに対して、甲斐サーモンはニジマスの約3倍の大きさをしている。上質な脂が適度にあり刺身、生食にするとさらにおいしくなる。

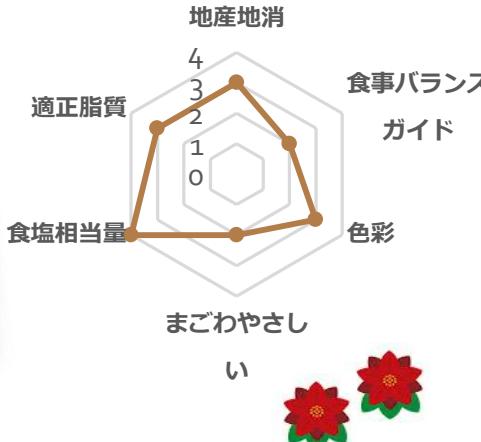
違い：ニジマスは、白身だが甲斐サーモンはサーモンピンクをしている。

ポイント：熱を加えても鮮やかなサーモンピンクが維持され和・洋・中とどんな料理でもアレンジができる。

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
745kcal	31.8 g	17.8 g	93.9 g	2.6 g

この食事は何点かな…？



材料と分量(1人分)・作り方

＜ほうれん草とサーモンのキッシュ＞

パイシート	200g	玉ねぎ	20g
甲斐サーモン	20g	ほうれん草	15g
卵	15g	スイートコーン	10g
牛乳	15g	プロセスチーズ	10g
★ 生クリーム	15g	モツツアレラチーズ	15g
塩	0.5g	塩	0.1g
こしょう	0.02g	こしょう	0.02g
		オリーブ油	1g

◆減塩のポイント
牛乳や生クリーム、チーズなどの乳製品はうまいやコクがあるため、塩を少なくしてもおいしく感じさせてくれます。

- ①ほうれん草は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油をいれて熱し、玉ねぎをいれてしんなりするまで炒め、ほうれん草を加えてさっと炒める。塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ボウルに★を入れて混ぜる。
- ④パイシートをタルト型にしき、②③を流し入れ、甲斐サーモンをのせる。
- ⑤200℃に予熱したオーブンで10分焼き、さらに180℃に温度を下げて15分焼く。

＜サーモンのリースサラダ＞

甲斐サーモン	30g	れんこん	10g
さつまいも	25g	かぼちゃ	20g
リーフレタス	20g	ミニトマト	15g
クルトン	10g	ミックスビーンズ	15g
★		レモン果汁	3g
		砂糖	1g
		塩	1g
		こしょう	0.01g
		オリーブオイル	2g

- ①サーモンは斜めにそぐように薄切りにして花に見立てて巻く。
- ②さつまいもとかぼちゃは1cm角に切って軟らかくなるまでゆでる。レンコンは薄切りにして、さっとゆでる。ミニトマトは半分に切る。
- ③★の調味料を混ぜてドレッシングを作つておく。
- ④ちぎったリーフレタスを皿にしき、①②の具材、ミックスビーンズ、クルトンをリース状に盛りつけ、③をかける。

＜アスパラガスのトマトスープ＞

アスパラガス	20g	トマト缶	60g
じゃがいも	20g	水	60g
にんじん	20g	コンソメ	2g
ぶなしめじ	15g	パセリ	0.5g

- ①アスパラガスとぶなしめじは1cm幅に切る。にんじんはいちょう切りにする。じゃがいもは1cm角に切る。
- ②鍋に水とトマト缶をいれて火にかけ、沸騰したら①を加えて軟らかくなるまで煮込む。
- ③コンソメで味をととのえる。仕上げに、みじん切りにしたパセリを添える。

