



今月のレシピ



「おしえて先生」で紹介（三重県エリアで放送中）

6月のテーマ：尿路結石症の方におすすめのレシピ

◆揚げない鰻の南蛮漬け／ほうれん草の韓国風白和え

●材料（2人分）

揚げない鰻の南蛮漬け

・鰻……………120g	・赤パプリカ……………16g
・小麦粉……………適量	・レモン……………適量（飾り用）
・オリーブ油……………6g	・米酢……………24ml
・塩……………0.4g	・レモン汁……………6ml
・玉ねぎ……………60g	・砂糖……………10g
・ピーマン……………16g	・濃口醤油……………7g

●栄養素（1人分）

炭水化物……………12.8g
エネルギー……………156kcal
たんぱく質……………13g
脂質……………5.9g
塩分……………1.0g
食物繊維……………2.0g

ほうれん草の韓国風白和え

・ほうれん草……………80g	・甜面醬……………3g
・木綿豆腐……………60g	・砂糖……………1g
・しらす……………6g	・薄口醤油……………1g
・人参……………16g	・ごま油……………1g
・干し椎茸（スライス）0.5g	

●栄養素（1人分）

炭水化物……………3.7g
エネルギー……………53kcal
たんぱく質……………4.2g
脂質……………2.5g
塩分……………0.4g
食物繊維……………1.5g

●作り方

揚げない鰻の南蛮漬け

- ① 下処理をした鰻に塩を振り5分ほどおく。
余分な水分をペーパーで拭き取り、小麦粉をまんべんなくつける。
- ② 鰻に小麦粉がなじんだら、分量のオリーブオイルを絡ませる。
- ③ フライパンを熱し、②の鰻を焼いていく。
- ④ 玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカはスライスしておく。
- ⑤ 米酢、レモン汁、砂糖、濃口醤油を合わせ、④の野菜を漬ける。
- ⑥ 焼きあがった鰻を⑤に10分以上漬ける。
- ⑦ 器に盛り付け、薄く輪切りにしたレモンを飾り完成。



ほうれん草の韓国風白和え

- ① 木綿豆腐を水切りしておく。
干し椎茸を戻しておく。
- ② ほうれん草は4cmの長さに切り、たっぷりのお湯でゆがく。
ゆであがったら冷水にとる。
- ③ 人参はほうれん草の長さに揃えて切り、ゆがいておく。
- ④ ボールに甜面醬、砂糖、薄口醤油、ごま油を合わせ、しっかり水気を切った材料を加えよく和える。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。

