

# 秋を味わおう！鮭の味噌マヨソース定食

## \* 料理名 \*

主食	マンナンごはん
主菜	鮭の味噌マヨソース
付け合せ	小松菜のきんぴら
副菜Ⅰ	筑前煮
副菜Ⅱ	かぶときゅうの甘酢和え
デザート	スイートポテト



## \* アピールポイント \*

秋が旬である鮭をメインとした料理です。

ごはんにマンナン(こんにゃく)を混ぜることで、ごはんの量は減らさずエネルギーを抑える工夫をしました。

## \* レシピ \*

鮭の味噌マヨソース材料(2人前)

鮭	120g
しめじ	30g
エリンギ	30g
小ねぎ	2g
塩	0.6g
酒	4g
マヨネーズ	20g
淡色辛味噌	8g

## \* 作り方 \*

- ①しめじと、エリンギの石づきを取りほぐし、小ねぎは根を切り洗浄する。
- ②鮭をよく水洗いし、クッキングペーパーで水気をしっかりとる。
- ③鮭はバットに並べ、塩と酒を振りかける。
- ④フライパンに油を敷いて火が通るまで焼く。
- ⑤小ねぎは小口切りにする。
- ⑥しめじとエリンギを茹で、水気を切り、小ねぎ・マヨネーズ・味噌と混ぜる。
- ⑦予熱しておいたオーブンで表面に焦げ目がつくまで焼く。