



レシピ紹介



9月号

旬の秋鮭を使って！

～ 秋鮭の紅葉焼き ～

秋鮭はこの時期おすすめの魚です。
鮮やかなオレンジ色で紅葉をイメージしています。



<材料(4人分)>

秋鮭	4切れ	(240g)
塩	少々	(0.4g)
こしょう	少々	
にんじん	1/3本	(30g)
マヨネーズ	小さじ4	(20g)

<作り方>

- ①鮭に下味をつけておく。
※塩鮭ではなく生鮭がおすすめです。
- ②にんじんをすりおろし、マヨネーズと混ぜる。
- ③鮭に②を塗り、オーブンで15分ほど、火が通るまで焼いたら完成！



納豆をサラダに！

～ 納豆和え ～

えのきのぬめりと納豆のねばりでとてもおいしく、
保育園でも人気のメニューです！



<材料(4人分)>

ひきわり納豆	1パック	(40g)
ほうれんそう	1/2束	(80g)
もやし	1/4袋	(60g)
にんじん	1/8本	(12g)
えのき	1/5株	(40g)
しょうゆ	小さじ2	(12g)
白ごま	小さじ1	(2g)
かつお節	小袋1袋	(4g)

<作り方>

- ①ほうれんそうは2cm幅、もやしはざく切り、にんじんは細い短冊切り、えのきは2cm幅に切る。
- ②野菜とえのきをそれぞれゆで、すぐに水で冷やし、水気を切る。
- ③野菜と調味料類を混ぜ、よく和えて完成！
※納豆についてくるタレがあれば一緒に入れてください。