

# 鮭のオクラおろし煮



## 材料 【2人分】

鮭	2切れ (140g)	
小麦粉	小さじ2	
オクラ	10本 (100g)	
大根	100g	
A	だし汁	50cc
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	酒	小さじ1



<1人分の栄養価>  
エネルギー 141 kcal



塩分 1.0g

1人分の野菜量 75g

## 作り方

- 1) 鮭は両面に小麦粉をつけてオーブントースターで10~12分焼く。
- 2) オクラは種を除いてから茹で、粗みじん切りにする。大根はおろして軽く水気を絞る。
- 3) 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら2)を入れてひと煮立ちさせる。
- 4) 1)を加えてサッと煮る。



## Cooking Point

- ・大根おろしに辛味がある場合は、しっかり火を通しましょう。
- ・白身魚でもよく合います。

対象：食欲がない方、  
夏バテにも。