鮭のカレーマリネ

11月

摂津市立認定こども園

	材料	作りやすい分量	こども1人分
	鮭切身	200ｇ	40ｇ
	酒	少々	
	片栗粉	大さじ１	4ｇ
A	カレー粉	小さじ1/4	0.1ｇ
A	米酢	大さじ１	3ｇ
A	塩	少々	
A	砂糖	小さじ2	2ｇ
	ブロッコリー	100ｇ	20ｇ
	揚げ油	適量	

みんなで作ってね☆

<作り方>

ブロッコリー…小房にわける

鮭切身…2～3等分に切り、酒をふる。

①ブロッコリーをゆでる。
②鮭に片栗粉をまぶす。
③②を色よく揚げる。
④Aを混ぜ合わせマリネ液を作って煮立たせ、③をしばらく漬ける。
⑤皿に盛り、ゆでたブロッコリーを添える。

11月の食育のテーマは減塩です。しょうゆやみそなど、塩分を多く含む調味料をたくさん使用していると、塩分をとり過ぎて高血圧になるリスクが高まります。
料理の味付けにだしを利かせたり、お酢やレモンなど酸味が強いものや、香辛料、しょうがやしそなどの香味野菜を使用すると減塩効果が期待できます。また、汁ものは具だくさんにして汁の量を減らしたり、日ごろから味付けを薄味にするよう心がけましょう。

