

お料理する人を  
応援します!

小田真規子の

旬をおいしく! **かんたん**

# アイデアクッキング



**Profile**  
料理家・栄養士・フードディレクター。  
健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。



1人分 407 kcal 塩分 1.2 g

## たけのこと鮭のたたきの香り揚げ焼き

材料 (2人分)

旬 たけのこ



日清フーズ  
いろいろ作れる  
から揚げ粉



日清オイリオ  
ヘルシーオフ



CGC  
チリ産 銀鮭(甘口)



たけのこ(生または水煮)..... 8mm幅の輪切り8枚  
塩鮭(甘口、切身)..... 2~3切れ(正味150g)  
A 日清 いろいろ作れるから揚げ粉..... 大さじ1  
長ねぎ(みじん切り)..... 1/4本分(30g)  
いりごま(黒)..... 大さじ1

日清 いろいろ作れるから揚げ粉..... 適量  
青じそ..... 8枚  
日清 ヘルシーオフ..... 大さじ3

生のたけのこを使う場合のゆで方 大根おろしの酵素の働きでアクが早く抜ける! カットしてゆでればゆで時間も短縮!

1. 大根おろしに浸す  
たけのこ(皮付き)約2kg分を、長さの1/4を目安に穂先を切り落とす。縦半分に切り、根元の白い身が見えるぐらいまで皮をむく。バットに大根おろし2カップ、水2カップ、塩小さじ2を入れて、たけのこの切り口を浸し、1時間ほどおく。
2. ペーパータオルを落とす  
たけのこを水洗いして鍋に入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、中火にかけて煮立ったらペーパータオルをかぶせて落とす。弱火にして30分ほどゆで、そのまま冷ます。  
※ペーパータオルが、濡れたアクと一緒に吸ってくれます。
3. 皮付きでゆでて香り逃さない  
皮付きでゆでると、食べられるところからむけるから便利。ゆで汁ごと密閉容器に入れて冷蔵庫へ。毎日水を替えれば約1週間は保存できます。香りが逃げないよう、皮は調理前にむきましょう。



作り方 (25分)

※生のたけのこをゆでる時間は含まず



1 鮭は皮目を下にし、スプーンで骨を避けながら150g分の身をこそぐ。



2 まな板にのせ、包丁で一体になるまでたたき、Aを合わせてさらに混ぜながらたたき。  
**アイデアポイント**  
たたき時から揚げ粉を入れることで鮭がまとまりやすくなります。



3 たけのこの水けをかるくふき取り、片面に日清 いろいろ作れるから揚げ粉をふる。



4 ふった面に2を8等分してのせ、青じそで巻く。



5 日清 いろいろ作れるから揚げ粉をまぶす。



6 熱したフライパン(直径26cm)に日清 ヘルシーオフを入れ、中火にして5を鮭の面を下にして入れる。  
※青じそが浮いてきても裏返して揚げばくっつきます。



7 表裏を3~4分ずつ、こんがり焼き色がつくまで揚げ焼きにする。  
※お好みでくし形切りのレモンを添える。



日清フーズ **新発売!**  
いろいろ作れるから揚げ粉 130g

スパイスと香味野菜の香り高く深い味わい。ボトルタイプの容器だから、好きな分だけ手軽に使えて、保存にも便利です。

おすすめ!

日清オイリオ  
ヘルシーオフ 900g

コレステロールゼロ、大豆と菜種がベースのヘルシーな植物油です。揚げ物の吸油量を最大20%抑制(カロリー換算で13%相当)、カロリーが気になる方におすすめです。

