

サーモンケバブ

「ケバブ」とは「串に刺してローストしたもの」の総称です。
お肉のイメージがあるケバブを鮭缶で作ります。
包丁いらずでお手軽に本格的なエスニック風味を楽しめます。



材料(2人分)

鮭缶	1缶(180g)	オリーブ油	小さじ2杯
小町麩	40個(20g)	エリンギ	中1本
卵	1個	ペビーリーフ	適量
小麦粉	大さじ1杯	レッドオニオン	30g
ガラムマサラ	小さじ1/2杯	レモン	1/4個
A あらびきこしょう	小さじ1/2杯		
乾燥パセリ	小さじ1杯		
塩	少々		
おろしにんにく	少々		

【ヨーグルトソース】	水切りヨーグルト	60g
	おろしにんにく	少々
	きゅうり(すりおろし)	1/2本分
B	白ワインビネガー	小さじ2杯
	塩	少々
	ディル(乾燥)	適量
	<small>(なければオレガノやバジルなど)</small>	

作り方

- ① 小町麩を手で砕く。(粒が残っていても良い)
- ② ボウルに水気をきった鮭缶、①、Aを入れてまとまるまで練る。
- ③ ②を4等分し、空気を抜きながら棒状にして竹串を刺す。
- ④ ③に小麦粉(分量外)をまぶし、模様をつける。
(竹串などで押さえて線をつける)
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、④を焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら裏返して火が通るまで焼く。
- ⑦ 割いたエリンギを⑥に加えて焼く。
- ⑧ 器にペビーリーフ、レッドオニオン、⑥⑦を盛り付け、
レモン、ヨーグルトソースを添える。

【ヨーグルトソース】

水切りヨーグルトにおろしにんにく、きゅうりのすりおろし、B、ディルを入れて混ぜ合わせ、ヨーグルトソースを作る。



1人分の栄養価

エネルギー	320kcal
たんぱく質	27.4g
脂質	16.4g
炭水化物	14.1g
食塩	1.1g
カルシウム	227mg
ビタミンD	8.0μg

豆知識

鮭缶には、カルシウムはもち3人、
カルシウムの吸収を助けるビタミンDや
抗酸化力の高いアスタキサンチンが
豊富に含まれています。

