

- ・里芋ごはん ・豆腐と鮭のきのこ蒸し
- ・小松菜ときくらげのしモンあえ
- ・ピリ辛こんにやく ・根菜汁



材料  
(4人分)

【里芋ごはん】  
米 300g(2カップ)  
サトイモ 320g(中5個)  
いりごま(白) 4.5g(大さじ1/2)  
いりごま(黒) 4.5g(大さじ1/2)  
酒 15g(大さじ1)  
カレー粉 2g(小さじ1)

【豆腐と鮭のきのこ蒸し】  
木綿豆腐 400g  
生サケ 160g(4切れ)  
酒 20g(小さじ4)  
乾燥ワカメ 8g  
エノキダケ 80g(1袋)  
マイタケ 80g(1パック)  
ショウガ 20g(小1片)  
長ネギ 80g(1本)  
A 酒 20g(小さじ4)  
しょうゆ 24g(小さじ4)  
ごま油 6g(小さじ2)

【小松菜ときくらげのしモンあえ】  
小松菜 240g(1束)  
パプリカ(赤) 60g(1/2個)  
きくらげ 4g  
オリーブ油 8g(小さじ2)  
粗挽き黒こしょう 少々  
レモン 1/2個

【ピリ辛こんにやく】  
こんにやく 200g  
サラダ油 12g(大さじ1)  
B だし汁 50g(1/4カップ)  
みりん 18g(大さじ1)  
しょうゆ 18g(大さじ1)  
一味唐辛子 適量

【根菜汁】  
大根 120g(1/7本)  
ニンジン 60g(中1/2本)  
長ネギ 40g(1/2本)  
白菜 120g(大1枚)  
ブナシメジ 60g(1パック)  
だし汁 480g  
しょうゆ 24g(小さじ4)

作り方

【里芋ごはん】

- ①米はよく洗って、ざるで水切りをしておく。
- ②サトイモは、ひと口大に切り水にさらしてざるに上げ、水気を切る。
- ③米に水、酒、カレー粉を入れ、②を乗せ、普通に炊く。
- ④炊き上がったら、ごまを加えて混ぜる。

【豆腐と鮭のきのこ蒸し】

- ①豆腐は軽く水切りをし、食べやすい大きさに切る。
- ②生サケはそぎ切りにして酒をふる。
- ③エノキダケ、マイタケは食べやすい大きさに切る。
- ④ショウガ、長ネギは千切りにする。
- ⑤アルミホイルに①～③と乾燥ワカメを入れ、④を盛り、Aをかけて包む。
- ⑥フライパンに少量の水を入れ、⑤を入れて蒸し焼きにする。

【小松菜ときくらげのしモンあえ】

- ①きくらげは水で戻し、さっとゆで、細切りにする。
- ②小松菜は色よくゆで水にさらして絞り、3cmの長さに切る。
- ③パプリカは3cmの細切りにし、さっとゆで、水にさらし、水気を切る。
- ④レモンは半量を半月切りにし、半量を絞ってしモン汁を作る。
- ⑤①～③を合わせて粗挽き黒こしょうとオリーブオイル、しモン汁をかけ、和える。器に盛り、レモンを飾る。

【ピリ辛こんにやく】

- ①こんにやくは、格子に隠し包丁を入れ、2cm角に切り熱湯に通す。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。Bを加え、中火で煮汁がなくなるまで煮る。
- ③器に盛り、一味唐辛子をふる。

【根菜汁】

- ①具材を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁を入れ火にかけ、①を入れ火を通す。
- ③火が通ったらしょうゆを入れる。



【1人当たり】

エネルギー

603kcal

食塩相当量

2.6g

野菜使用量

243g