

- ・大豆ご飯
- ・サーモンと厚揚げのバルサミコ酢炒め
- ・長ネギとニラの酢味噌あえ
- ・野菜のコンソメスープ
- ・杏仁豆腐



材料
(4人分)

【大豆ご飯】

精白米	300g(2合)
大豆(水煮)	70g
ショウガ	10g(1かけ)
サラダ油	1g
焼きのり(もみのり)	1g
だし汁	50ml
A-しょうゆ	22.5g(大さじ1と1/2)
砂糖	9g(大さじ1/2)
食塩	6g(小さじ2)
	1.3g(小さじ1/4)

【サーモンと厚揚げのバルサミコ酢炒め】

サーモン	120g
塩	1g
コショウ	0.1g
片栗粉	9g(大さじ1)
厚揚げ	120g
オリーブオイル(a)	8g(小さじ2)
玉ネギ	50g(中1/4個)
ピーマン	60g(2個)
赤パプリカ	90g(1/2個)
黄パプリカ	90g(1/2個)
ニンニク	3g(1片)
オリーブオイル(b)	8g(小さじ2)
バルサミコ酢	22.5g(大さじ1と1/2)
しょうゆ	18g(大さじ1)

【長ネギとニラの酢味噌あえ】

ニラ	100g
長ネギ	120g
生ワカメ	20g
すりごま	18g(大さじ2)
酢	30g(大さじ2)
B-白みそ	18g(大さじ1)
砂糖	9g(大さじ1)

【野菜のコンソメスープ】

ジャガイモ	80g(1/2個)
ニンジン	80g
玉ネギ	94g(中1/2個)
シメジ	100g(1パック)
ベーコン	20g
コンソメ	5g(1個)
水	600cc(3カップ)

【杏仁豆腐】

粉寒天	4g
水	300g
砂糖	45g(大さじ5)
低脂肪乳	315g(1と1/2カップ)
アーモンドエッセンス	10滴
キウイフルーツ	40g
みかん缶	40g

作り方

【大豆ご飯】

- ①米は洗ってザルにあげる。
- ②ショウガは皮をむき、細い千切りにする。
- ③小鍋に油を入れて熱し、ショウガを炒めて香りを出し、大豆を入れて炒める。Aで軽く煮て粗熱を取る。
- ④炊飯器に米と2合の目盛まで水を入れ、③を煮汁とともにに入れて炊飯する。
- ⑤炊き上がったたら器に盛り付け、焼きのりを散らす。

【サーモンと厚揚げのバルサミコ酢炒め】

- ①サーモンを一口大に切り、塩・コショウを振って片栗粉をまぶす。厚揚げは、油抜きをして一口大に切る。
- ②玉ネギはくし形、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカは短冊切りにする。ニンニクは薄くスライスする。
- ③フライパンにオリーブオイル(a)を熱し、サーモンを焼いて取り出し、フライパンの汚れをキッチンペーパーで拭き取る。
- ④③のフライパンにオリーブオイル(b)とニンニクを入れて火をつけ、油にニンニクの香りが移ったら取り出す。
- ⑤玉ネギ、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、厚揚げの順で炒める。
- ⑥野菜に火が通ったらサーモンを戻し入れ、バルサミコ酢としょうゆを入れ、強火で混ぜ合わせる。

【長ネギとニラの酢味噌あえ】

- ①ニラは5cmの長さで切り、長ネギは同じ長さの斜め切りにする。
- ②ワカメは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③長ネギとニラをそれぞれ電子レンジで加熱し、冷ましておく。(700wで1分半～2分)
- ④ニラは冷めたらよく水をきる。
- ⑤長ネギ、ニラ、ワカメと調味料Bを和える。

【野菜のコンソメスープ】

- ①ジャガイモ、ニンジン、玉ネギは一口大に切る。シメジは石づきを取り、ほぐす。
- ②ベーコンは1枚を4等分に切る。
- ③鍋に①の野菜を入れ、水、コンソメを加え煮る。
- ④途中で②のベーコンを加え、野菜が柔らかくなるまで中火で約20分煮込む。

【杏仁豆腐】

- ①鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、混ぜながら溶かす。溶けたらさらに2分煮立てる。
- ②①に砂糖を入れて溶かし、火を止めてから低脂肪乳、アーモンドエッセンスを入れる。
- ③②を型に流し込み、冷やし固める。
- ④キウイは皮をむいて、輪切りにしてから4等分に切る。
- ⑤③を型から出し、さいの目に切り分け、器に盛る。キウイとみかんを飾る。



【1人当たり】

エネルギー 697kcal

食塩相当量 2.9g

野菜使用量 205g