



・サケのマスタード焼き ・白菜とキノコのおひたし
・けんちん汁の豆乳仕立て ・麦入りご飯 ・コンポート

材料
(4人分)

- 【サケのマスタード焼き】**
生サケ 320g(4切れ)
塩 2.4g(小さじ2/5)
こしょう 0.2g(少々)
酒 10g(小さじ2)
ブロッコリー 80g(1/2個)
パプリカ・赤 60g(1/2個)
パプリカ・黄 60g(1/2個)
マヨネーズ 40g(大さじ3と1/3)
粒マスタード 20g(大さじ1と1/3)
- 【白菜とキノコのおひたし】**
白菜 280g
シメジ 60g
だし汁 60ml(大さじ4)
酢 16g(大さじ1と小さじ1/5)
A ユズ果汁 16g(大さじ1と小さじ1/5)
薄口しょうゆ 12g(小さじ2)
砂糖 8g(小さじ2と2/3)
ユズの皮 好みの量
- 【けんちん汁の豆乳仕立て】**
サトイモ 80g(中3個)
大根 60g
ニンジン 40g(1/4本)
ゴボウ 20g
B 長ネギ 40g(1/3本)
油揚げ 12g(1/2枚)
こんにゃく 40g(1/5枚)
木綿豆腐 60g
だし汁 600ml(3カップ)
みそ 24g(大さじ1と1/3)
豆乳(成分無調整) 40g(大さじ2と1/3)
七味唐辛子 好みの量
- 【麦入りご飯】**
精白米 240g
水 320ml
押し麦またはもち麦 40g
水 80ml
- 【コンポート】**
リンゴ 350g(1個)
砂糖 12g(大さじ1と1/3)
酢 8g(大さじ1/2)
シナモン 好みの量

作り方

- 【サケのマスタード焼き】**
①生サケは、骨を抜き、塩、こしょう、酒をふる。
②ブロッコリーとパプリカは食べやすい大きさに切り、硬めにゆでる。
③マヨネーズと粒マスタードは合わせて、ソースを作っておく。
④オーブンは180度に予熱しておく。
⑤①の水気を拭いて、③を塗り、オーブンに入れて10分程焼く。
⑥⑤を皿に盛り、②の野菜を添える。
- 【白菜とキノコのおひたし】**
①白菜は食べやすい大きさに切る。シメジは一口大にほぐす。
②①を少なめのお湯で蒸しゆでにして、ザルにあげて水気をきる。
③Aは合わせておく。
④食べる直前に②を③で和えて盛り付け、ユズの皮を千切りにし、上に乗せる。
- 【けんちん汁の豆乳仕立て】**
①Bは、それぞれ好みの大きさに切り、だし汁で軟らかくなるまで煮る。
②木綿豆腐をさいの目に切って加え、みそで味を調え、豆乳を入れて火を止める。
③おわんに盛り、好みで七味唐辛子をふる。
- 【麦入りご飯】**
①麦はあらかじめ倍の重さの水に浸けておく(できれば1時間程度)。
②精白米は、普通の水加減にする。
③①と②を合わせて、炊飯器で炊く。
- 【コンポート】**
①リンゴは皮をむき、8等分のくし型に切る。
②砂糖は酢と混ぜて溶かしておく。
③①を皿に放射状に並べて、②をかける。
④③にラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
⑤皿に盛り、好みでシナモンをかける。



【1人当たり】

エネルギー	599kcal
食塩相当量	2.4g
野菜使用量	175g