



・さくらえびと大豆のごはん ・サケの南蛮漬け
・春菊と柿の白和え ・きのこ汁 ・豆乳ブラマンジェ

材料 (4人分)

- 【さくらえびと大豆のごはん】**
米 240g (1.5合)
さくらえび 4g (大さじ1と1/2)
大豆(水煮) 40g (3/10カップ)
ごま 12g (大さじ1と1/3)
酒 20g (大さじ1と1/3)
塩 1.6g (小さじ1/4)
- 【サケの南蛮漬け】**
サケ 200g (4切れ)
酒 10g (小さじ2)
こしょう 少々
水(蒸し焼き用) 小さじ1
片栗粉 8g (小さじ2と2/3)
タマネギ 120g
ニンジン 20g
インゲン 20g
パプリカ 20g
オリーブオイル 12g (大さじ1)
しょうゆ 20g (大さじ1と小さじ1/3)
A 酒 12g (小さじ2と3/5)
砂糖 12g (大さじ1と1/3)
酢 20g (大さじ1と1/3)
- 【春菊と柿の白和え】**
春菊 120g
柿 120g (2/3個)
木綿豆腐 160g
B すりごま 40g (大さじ2と2/3)
砂糖 8g (小さじ2と2/3)
塩 1.6g (小さじ1/4)
しょうゆ 4g (小さじ2/3)
- 【きのこ汁】**
生シイタケ 20g
エノキタケ 40g
シメジ 40g
ナメコ 40g
ニンジン 40g
ネギ 40g
ゴボウ 20g
こんにゃく 40g
油揚げ 20g (2/3枚)
かつおだし 480g
みそ 24g (大さじ1と1/3)
- 【豆乳ブラマンジェ】**
C 豆乳 280g
コーンスターチ 16g (大さじ2と2/3)
砂糖 20g (大さじ2と小さじ2/3)
黒蜜 24g (大さじ1と1/3)
きな粉 4g (大さじ1と1/3)
キウイフルーツ 80g (1個)

作り方

- 【さくらえびと大豆のごはん】**
①米はといで炊飯釜に入れ、酒と塩を加え、通常の水加減にした後、大豆を入れて炊飯する。
②さくらえびは、ごまと一緒に乾煎りする。
③炊けたご飯に②を加え混ぜる。
- 【サケの南蛮漬け】**
①サケを食べやすい大きさに切り、酒、こしょうをふっておく。
②タマネギは薄切りにし、ニンジン、インゲン、パプリカは細切りにする。
③Aの調味料を合わせる。
④フライパンを熱し、②を入れ、水を加えてふたをし、蒸し焼きにする。
⑤④に③を加え、一度煮立たせ、ポウルにあける。
⑥⑤のフライパンをさっと拭き、オリーブオイルを熱し、①に片栗粉をまぶして中火でこんがり焼く。
⑦⑥を⑤のポウルに15分漬け込む。
- 【春菊と柿の白和え】**
①春菊は固い軸を取り除き、ゆでた3cmの長さに切る。
②柿は皮をむき、種を取り除いて3mmの薄切りにする。
③豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ(500w)で3分間加熱し、水切りをする。
④すり鉢にBを入れてすり混ぜる。
⑤④に③を崩しながら加え、滑らかになるように混ぜる。
⑥⑤に①を入れて和え、最後に柿を軽く和える。
- 【きのこ汁】**
①シイタケは軸を取り除き、薄切りにする。エノキタケは2cmの長さに切る。
②シメジは房を分け、食べやすい大きさにする。ナメコはさっと水洗いする。
③ニンジンはいちよう切り、ネギは小口切りにする。ゴボウは薄い小口切りにし、水にさらしておく。
④こんにゃくは色紙切りにする。油揚げは縦半分にして3mm幅に切る。
⑤鍋にかつおだし、ゴボウ、ニンジンを入れて煮る。火が通ったら、①、②、④、ネギを加え、さらに加熱し、仕上げにみそを加える。
- 【豆乳ブラマンジェ】**
①鍋にCを入れてよく混ぜ、火にかける。
②混ぜながら弱火〜中火で加熱し、沸騰してろみがついたら火からおろす。
③あらかじめ水で濡らした容器に②を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
④③の上に、黒蜜、きな粉をかける。
⑤キウイフルーツは皮をむき、いちよう切りにして、④の上に飾る。



【1人当たり】

エネルギー	664kcal
食塩相当量	2.7g
野菜使用量	135g