



食塩相当量 3g未満
野菜使用量 120g以上

・磯風味ごはん ・豚肉のごまあえ ・五彩甘酢漬け ・果物



材料 (4人分)

【磯風味ごはん】	
米	300g
高野豆腐	24g
だし汁	200g
桜えび	10g
ゴボウ	40g
油揚げ	20g
ニンジン	40g
芽ひじき(乾燥)	8g
サヤインゲン	20g
A	砂糖 6g(小さじ2)
	みりん 6g(小さじ1)
	しょうゆ 6g(小さじ1)
	酒 5g(小さじ1)
【豚肉のごまあえ】	
豚肉(肩ロース薄切り)	280g
ニンジン	50g
白ごま	9g
片栗粉	4g
サラダ油	12g
サラダ菜	16g
B	しょうが汁 10g
	しょうゆ 9g
	酒 10g
	砂糖 3g
【五彩甘酢漬け】	
キャベツ	100g
キュウリ	100g
カブ	100g
ニンジン	60g
セロリ	60g
塩	3g
サラダ油	12g
赤唐辛子	0.4g(1本)
酢	30g
砂糖	9g
【果物】ぶどう	
	120g

作り方

【磯風味ごはん】

- ①ご飯を炊く。高野豆腐は、5倍の水を吸収させる。
- ②ゴボウは短い千切りにし、水にさらして水気を切る。ニンジンは短い千切りにする。
- ③ひじきは洗って、水気を切る。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。サヤインゲンはゆでて斜め薄切りにする。
- ④だし汁で②を煮る。
- ⑤高野豆腐、ひじき、油揚げ、桜えびを加えて混ぜ、Aを入れ、煮含める。
- ⑥ご飯と④を混ぜ合わせて、サヤインゲンを飾る。

【豚肉のごまあえ】

- ①豚肉は一口大に切り、Bを合わせて、ビニール袋に入れて混ぜておく。
- ②ニンジンは千切りにする。白ごまを香ばしく煎る。
- ③①の豚肉に味がなじんだら、片栗粉を振り混ぜる。
- ④フライパンに油を熱して③の豚肉を炒め、色が変わったら、ニンジンを加えて炒め合わせ、白ごまを振り入れる。
- ⑤器に盛り、サラダ菜を添える。

【五彩甘酢漬け】

- ①キャベツは同じ幅にして1cmざく切り、キュウリは半分に切って斜め薄切り、カブは半分に切って薄切りにする。
- ②ニンジンは半月の斜め薄切り、セロリは筋を取り、太いところは半分にしておざ切りにする。
- ③ボウルに①②を入れ、野菜全体に塩をまぶしてしばらく置く。
- ④野菜がしんなりとなったら、軽くもんで重石をする。水気が出たらしっかりと絞る。
- ⑤鍋にサラダ油を熱して唐辛子を焦がさないように炒め、香りが立ったら、酢、砂糖の順に加えひと煮立ちしたら、④にかけて混ぜる。
- ⑥粗熱が取れるまで置いてから、30分くらい冷蔵庫で冷やして味を染み込ませる。



【1人当たり】

エネルギー

525kcal

食塩相当量

2.0g

野菜使用量

147g