

食塩相当量 3g未満  
野菜使用量 120g以上

・タラの野菜甘酢あんかけ ・キノコの酒蒸し  
・根菜たっぷり具だくさん味噌汁・ミルク寒天~季節のフルーツ添え



材料  
(4人分)

**【タラの野菜甘酢あんかけ】**

タラ(生)	280g(中4切れ)
しょうが	4g
中華顆粒だし	4g(小さじ1と1/3)
しょうゆ	8g(小さじ1と1/3)
砂糖	8g(小さじ2と2/3)
酢	16g(大さじ1)
酒	8g(大さじ1/2)
片栗粉	16g(大さじ1と3/4)
サラダ油	16g(大さじ1と1/2)
長ネギ	40g
ニンジン	40g
モヤシ	60g
キャベツ	80g
ブロッコリー	80g
水	200g
片栗粉	8g(大さじ1)

**【キノコの酒蒸し】**

シメジ	240g
シイタケ	80g(8枚)
エノキ	120g
マイタケ	120g
アスパラ	60g(4本)
赤パプリカ	40g(1/2個)
バター	16g
酒	30ml(大さじ2)
塩	2g(小さじ1/3)
こしょう	1g
レモン汁	20g(大さじ1と1/3)

**【根菜たっぷり具だくさん味噌汁】**

大根	80g
ニンジン	60g
ゴボウ	40g
小松菜	80g
油揚げ	40g
しょうが(すりおろし)	8g
かつお昆布だし	600g
みそ	36g(大さじ2)

**【ミルク寒天~季節のフルーツ添え】**

牛乳	300g
水	200g
粉寒天	4g(小さじ2)
砂糖	36g(大さじ4)
フルーツ缶	80g
ぶどう(季節の果物)	40g(8粒)

作り方

**【タラの野菜甘酢あんかけ】**

- ① しょうがをすりおろしておく
- ② タラに①、酒で下味をつける。
- ③ 長ネギは斜め薄切り、ニンジンは千切り、キャベツは細切りにする。ブロッコリーは、小房に分けておく。
- ④ ②の水気をふいて、片栗粉(16g)を付け、油を熱したフライパンで焼く。
- ⑤ 鍋に水、A、③、モヤシを入れて火にかけて煮る。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、水溶性片栗粉(8g)を加えてとろみをつける。
- ⑦ ④に⑥をかける。

**【キノコの酒蒸し】**

- ① マイタケ以外のキノコ類は石づきを取り、食べやすい大きさに切る。(シメジ→子房にわける、シイタケ→5mm厚さ、エノキ→半分)
- ② マイタケは食べやすい大きさにさく。
- ③ アスパラは、根の硬い部分と皮・筋を取り、斜め薄切りにする。
- ④ パプリカは、タネを取り、縦に細切りにする。
- ⑤ 鍋(フライパン)にバターをしき、①~③の材料を炒めて、酒をふり、蓋をして1~2分蒸す。
- ⑥ ⑤の蓋を取り、汁気を飛ばして、塩・こしょうで味付けする。
- ⑦ ⑥にレモン汁をかける。

**【根菜たっぷり具だくさん味噌汁】**

- ① 大根は、皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにする。
- ② ニンジンは、2~3mm厚さのいちょう切りにする。
- ③ ゴボウは、泥をよく落とし、ざざがきにする。
- ④ 油揚げは、1cm幅に切る。
- ⑤ 小松菜は、根を取り、2~3cm長さになり、しょうがはすりおろしておく。
- ⑥ 鍋にだしを入れ、①~④を入れて煮立てる。
- ⑦ 鍋に⑤小松菜を加え、サツと煮て、しょうがを入れる。
- ⑧ みそを溶き入れる。

**【ミルク寒天~季節のフルーツ添え】**

- ① 鍋に水と寒天を入れ、フツフツと沸騰した状態で1~2分加熱する。
- ② ①に常温の牛乳と砂糖を加え、混ぜ合わせる。
- ③ 型に②を流し入れる(表面にできた気泡は、取り除きます)。
- ④ ③を冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
- ⑤ ④が固まったら、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 器に⑤とフルーツを盛る。



【1人当たり】

エネルギー

637.9kcal

食塩相当量

2.9g

野菜使用量

309g