

食塩相当量 3g未満
野菜使用量 120g以上



・白身魚のチリソース ・切り干し大根と青菜の含め煮
・千切りキャベツのみそ汁 ・豆乳きなこプリン

材料
(4人分)

【白身魚のチリソース】

真タラ(皮なし)	280g(4切れ)
酒	5g(小さじ1)
塩	1g(小さじ1/6)
コショウ	1g
片栗粉	18g(大さじ2)
油	8g(小さじ2)
ニンニク	10g(2片)
ショウガ	5g
玉ネギ	80g(中1/2個)
長ネギ	40g(20cm)
だし汁	120g(3/5カップ)
トマトケチャップ	75g(大さじ5)
酒	15g(大さじ1)
砂糖	6g(小さじ2)
豆板醤	6g(小さじ1)
油	4g(小さじ1)
シラス	60g(4枚)

【切り干し大根と青菜の含め煮】

切り干し大根	15g
小松菜	70g(2株)
油揚げ	10g(1/2枚)
だし汁	200g(1カップ)
砂糖	3g(小さじ1)
しょうゆ	12g(小さじ2)
すりごま	3g(小さじ1)

【千切りキャベツのみそ汁】

キャベツ	120g(大2枚)
シメジ	40g(1/2パック)
カブ	60g(中1個)
だし汁	500g(2と1/2カップ)
みそ	27g(大さじ1と1/2)

【豆乳きなこプリン】

無調整豆乳	280g
砂糖	27g(大さじ3)
ゼラチン	5g
熱湯	45g(大さじ3)
きなこ	5g(小さじ2)
黒蜜	20g(小さじ4)

【ご飯】 600g

作り方

【白身魚のチリソース】

- ①タラは骨を抜いて一口大に切り、酒をふる。なじんだら、塩・コショウをふる。
- ②①に片栗粉を両面にまぶす。フライパンに油を熱して色よく焼き、器に取り出す。
- ③ニンニク、ショウガ、長ネギはみじん切りにする。玉ネギはくし切りにする。
- ④Aの調味料を混ぜておく。
- ⑤フライパンに油を熱し、ニンニクとショウガを弱火で炒める。色づいたら玉ネギを加える。
- ⑥⑤に②のタラ、④、長ネギを加え煮詰める。
- ⑦器にシラスを敷き、⑥を盛る。

【切り干し大根と青菜の含め煮】

- ①切り干し大根は水で戻しておき、水気をよく絞る。
- ②小松菜は一口大に切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
- ③鍋にだし汁、①、小松菜の茎を入れ、ふたをして煮る。
- ④やわらかくなったら小松菜の葉と油揚げを入れ、ふたをあけて煮る。
- ⑤砂糖としょうゆを加え、水分がなくなるまで煮詰めたら、器に盛り、すりごまをまぶす。

【千切りキャベツのみそ汁】

- ①キャベツは千切りにする。シメジは石づきをとり、ほぐす。カブは皮をむき、くし切りにする。
- ②鍋にだし汁、キャベツ、カブを入れ、ふたをして火にかける。煮立ったら、シメジを加える。
- ③やわらかくなったらみそを溶き入れ、椀にそそぐ。

【豆乳きなこプリン】

- ①プリン型を冷蔵庫で冷やしておく。
- ②分量の熱湯にゼラチンをふり入れ、よく溶かす。
- ③ボウルに豆乳と砂糖を入れ、泡立て器で混ぜ、砂糖をよく溶かす。
- ④水と氷をはった大ボウルに③を浮かせ、かき混ぜながら②を流し入れる。
- ⑤①の型を水でぬらし、④を流し入れる。
- ⑥水を入れたバットに並べ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦固まったら竹串で型から取り出す。きなこ黒蜜をかける。



【1人当たり】

エネルギー

545kcal

食塩相当量

2.9g

野菜使用量

124g