



・魚の焼き漬け ・小松菜とキノコのソテー
・けんちん汁 ・スイートポテト

材料 (4人分)

【魚の焼き漬け】	
生タラ	280g(4切れ)
酒	20g(小さじ4)
しょうが汁	10g(小さじ2)
片栗粉	6g(小さじ2)
ナス	50g(2/3本)
赤パプリカ	45g(1/3個)
長ネギ	50g(1/2本)
サラダ油	16g(小さじ4)
A 砂糖	6g(小さじ2)
しょうゆ	24g(小さじ4)
ポン酢	24g(小さじ4)
だし汁	30g(大さじ2)
【小松菜とキノコのソテー】	
小松菜	160g
エノキタケ	70g(2/3袋)
マイタケ	70g(2/3袋)
酒	10g(小さじ2)
塩	2g(小さじ1/3)
桜エビ	6g
おろしにんにく	2g(小さじ1/3)
マヨネーズ	12g(大さじ1)
こしょう	少々
【けんちん汁】	
大根	120g
ニンジン	50g
ゴボウ	40g
こんにゃく	50g
干しいたけ	6g(2枚)
木綿豆腐	150g(1/2丁)
長ネギ	20g
ごま油	4g(小さじ1)
B だし汁	600g(2カップ)
酒	10g(小さじ2)
しょうゆ	12g(小さじ2)
ゆずこしょう	4g(小さじ1)
【スイートポテト】	
サツマイモ	170g
酢水	適量
砂糖	12g(大さじ1と1/3)
牛乳	30g(大さじ2)
バター	3.3g
シナモンパウダー	少々
黒いりごま	少々
【ご飯(雑穀入り)】	600g

作り方

- 【魚の焼き漬け】
- ①タラは酒、しょうが汁で下味を付ける。
 - ②ナスは半月に切り、水にさらし、水分を拭き取る。パプリカは種を除き、一口大に切る。長ネギは2cm程の長さのブツ切りにする。
 - ③バットにAの調味料を合わせておく。
 - ④フライパンに②を入れ、サラダ油の半量をまぶす。中火で軽く焼き色がつかまで焼き、③の調味液に漬けておく。
 - ⑤①のタラの水気を拭き、ポリ袋に入れ、片栗粉を加え薄くまぶす。
 - ⑥④のフライパンに残りのサラダ油を入れ、⑤のタラを弱火で両面を焼く。
 - ⑦④のバットに、野菜を端に寄せたから⑥のタラを漬け、途中で返して15分以上漬ける。
- 【小松菜とキノコのソテー】
- ①小松菜は2~3cmに切る。エノキタケは根元を切り落とし、3等分に切る。マイタケはほぐしておく。
 - ②フライパンに、①、酒、塩を加え、ふたをして中火で1~2分蒸し煮にする。
 - ③桜エビ、おろしにんにくを入れ、マヨネーズ、こしょうを加え、ざっと炒める。
- 【けんちん汁】
- ①大根、ニンジンはいちょう切りにする。ゴボウはさがさがきにして、水にさらす。こんにゃくは洗って短冊に薄く切る。
 - ②干しいたけは水で戻し、薄切りにする。長ネギは小口切りにする。豆腐はザルに入れ、水気をきる。
 - ③鍋にごま油を温め、①を炒め、しんなりしたら、干しいたけ、Bを加え、中火で煮る。
 - ④野菜が柔らかくなったら、豆腐を手でちぎりながら入れる。
 - ⑤豆腐が煮えたら、しょうゆを加え火を止める。
 - ⑥椀に盛り付け、長ネギ、ゆずこしょうを載せる。
- 【スイートポテト】
- ①サツマイモは皮をむき、1.5cm角に切り、酢水に浸ける。
 - ②サツマイモの水をきり、柔らかくなるまでゆでる。
 - ③②を温かいうちにボウルに移し、マッシャーでよく潰す。砂糖、バターを加え、混ぜたら牛乳を加えて、さらによく潰す。
 - ④アルミケースに入れ、180℃に予熱したオーブンで約10分焼く。
 - ⑤粗熱が取れたら、シナモンパウダー、黒いりごまを飾る。



【1人当たり】

エネルギー 561kcal

食塩相当量 2.5g

野菜使用量 171g